MALA ŠPORTSKA BIBLIOTEKA

BROJ 11.



SKI

NAKLADA ST. KUGLI. ZAGREB ILICA 30



Odskok niz strminu



Zimsko jutro u brdima.

MALA ŠPORTSKA BIBLIOTEKA

BROJ 11

SKI

OPREMA SKIJAŠA. TEORIJA SKIJANJA.

SA 53 SLIKE

NAPISAO

DR. IVO LIPOVŠĆAK

TISAK I NAKLADA ST. KUGLI, ZAGREB.

SADRŽAJ.

PREDGOVOR.

Skijanje se je poslije rata jako razvilo u raznim predjelima naše domovine, a naročito u Zagrebu. Sa sve jačim razvitkom ovoga sporta postajala je i potreba ove knjige sve veća. Potaknut ovim stanjem odlučih se na njeno pisanje, da se time što više doprinese širenju, a što je najglavnije i pravilnom shvaćanju tog lijepog i zdravog sporta.

Početnicima ne može ova knjiga potpunoma zamjeniti zornu obuku i živu riječ učitelja na terenu. Napredni skijaši neće u njoj naći mnoge detalje skijaške tehnike.

Ovoj je knjizi stoga zadaća, da početnicima dade potrebno predznanje i pobudu za skijaški sport, dok će napredni skijaši naći u njoj dobrog vodića u izobrazbi temeljne skijaške tehnike.

Svaki sport imade u prvome redu doprinositi zdravlju i jačanju tijela. Polazeći s ovog stanovišta posvetio je pisac osobitu brigu odjeći i opremi skijaša. Loša odjeća i oprema odvračaju od tog lijepog sporta i glavni su uzrok narušenju zdravlja!

Ova je knjiga prvi pokušaj da se tehnika skijanja i oprema skijaša opišu na hrvatsko-srpskom jeziku. Potrebna je terminologija kod tog sporta bila nepotpuna i nejednolično razvijena. S ovog će gledišta ovom knjigom mnogo doprinijeti jedinstvenosti i nadopunjenju skijaške terminologjie.

Prijatelje skijanja umoljavam, da me obavijeste u koliko postoje bolji i prikladniji izrazi nego li su oni, koje sam ja upotrijebio, jer ćemo tako prije doći do cjelovite i ispravne skijaške terminologije.

Dr. I. L.

Zagreb, decembar 1924.

I. DIO.

OPĆENITO.

Zima dovodi turobne dane, koji se odrazuju i na duši čovječjoj. Ona dovodi turobnost i dosadu, koje nastojimo utući na najrazličitije načine. Često to činimo u smrdljivom kavanskom zraku ili u prašnim plesnim dvoranama ili konačno u krčmi, gdje zrak, prašina i alkohol započinju svoje razorno djelovanje na dihaće organe mladeži.

Zimu medjutim sa svim njenim nepogodama potpunoma svladava skijanje! Ono nam okreće drugu stranu zimske medalje, koja nam se ukazuje veselom, vedrom i osvježujućom. Skijanje na jedan veleban način svladava prirodu u najgrubljoj godišnjoj dobi, ono je smjelo mjerenje ljudske snage sa nepogodama zime, ono je svladavanje dosade i turobnosti na jedan pasioniran i elegantan način, ono je uzvišena šetnja, koja nas izbavlja iz gradskog gliba, dosade i sumornosti, te nas vodi u sniježne visine, gdje u zrakama »toplog« zimskog sunca osvježujemo duh i tijelo.

Skijanje je jedan od najzdravijih sportova. Svestrano je to kretanje tijela u najčistijem zraku na gorskim livadama i šumama pokrivenim debelim bijelim plaštem uz tople sunčane zrake, koje omogućuju sunčanje kao u ljetu, te divnu zimsku prirodu, koja nas svojim neopisivim čarima zapanjuje i nagoni već zamrla ćuvstva na spoznaju prirodnih ljepota.

Ovo kretanje u zimskoj prirodi nije bez kontrole duha. Postojana budnost duha potrebna je ovdje da se kod brzih spuštanja uklonimo zaprekama, kojih u terenu imade mnogo, a bez kojih se skijanje ni zamisliti ne može.

Našim vrludanjima po sniježnim poljanama nema nikakovih zapreka pravne naravi, koje nas toliko stežu u gradu! Tu vlada potpuna sloboda kretanja, jer je snijeg zameo i obeskrijepio sve putokaze, opomene i zabrane prolaza, bile one javnog ili privatnog karaktera.

Bavljenje naše na skijama uvjeke je vezano o vedru i veselu društvenost, koja nam uz sve već spomenute prednosti skijanja izbija i zadnji tračak gradskih briga.

Kod nijednog sporta dakle ne nalazimo toliko preduvjeta po zdravlje tijela i razonodu duha kao kod skijanja, pa se s tog razloga ono s pravom naziva »kraljem sviju sportova«!

Skijanje kao prometno sredstvo vrlo je staro, te se prvi počeci zamjećuju kod sjevernih na-



Zagrebački i Ljubljanski skijaši u društvu sa Norvežanima prigodom internacionalnog skijaškog natjecanja u Krkonošama u Češkoj 1923. god.

roda već u prastaro doba. Sigurno je, da ga je u krajevima snijega i leda iznijela borba za život.

Pradomovina skija nisu skandinavske zemlje, kako se je to dugo držalo. Prema utvrdjenim datima imade se ona tražiti u predjelima Altajskoga gorja i Bajkalskoga jezera u Sibiriji, odakle se je skijanje raširilo preko Beringovih vrata u Sjev. Ameriku, te na zapadne skandinavske zemlje u Evropi.

Interesantno je medjutim spomenuti, da je skijanje u nekim odjeljenim predjelima autohtono t. j. bez vanjskog poticaja niklo. Tako nam slovenski historičar Valvazon priča u svojem djelu štampanom 1689. u Ljubljani, kako seljaci u okolici sela Bloke kod Cerkničkoga jezera velikom spretnošću upotrebljuju »daske« za hodanje po snijegu. To je ujedno najstariji dokumenat o upotrebi skija u srednjoj Evropi.

Skijanje kao sport razmjerno je vrlo mlado. Razvilo se je ponajprije u Norveškoj. Prvi počeci padaju u godinu 1879., kada je jedan seljački momak iz kraja Telemarka svojom vožnjom tako oduševio neke gradjane Kristianije, da su se ovi odmah dali na izučavanje vožnje na skijima.

U srednjoj se Evropi udomilo skijanje ponajprije u Njemačkoj i to oko godine 1900. odakle je preko Austrije godine 1908. došlo i do nas, gdje je naišlo na vrlo zahvalan teren. U glavnome imademo zahvaliti Hrvatskom akademskom sportskom klubu, da se taj lijepi, plemeniti, te zdravi sport do danas razvio do tolikog stepena, da će u najbližoj budućnosti zaista postati svojinom najširih masa u Hrvatskoj.

Naša će knjiga na što kraći i što jasniji način tumačiti najvažnije kretnje i vježbe skijanja te opisati nužnu opremu skijaša, kako bismo tako dali što više pobude onima, koji jošte oklijevaju, dok u drugu ruku hoćemo da početnici kao i napredniji nadju stalnog vođu i savjetnika, čiji se manjak do sada neugodno osjećao.

ŠTO NAM TREBA ZA SKIJANJE?

Ako želimo da nam skijanje uz ostale sportske prednosti pruži veselje i što veći užitak, to moramo nastojati, da nam oprema bude što bolja, kako bi mogli s uspjehom prkositi zimi te ostalim nepogodama, koje zima sobom dovodi, a bez kojih se skijanje niti zamisliti ne dade. Često nam manjkavi sadržaj uprtnice može pokvariti užitak izleta, a manjkava oprema ili kriva upotreba inače dobre opreme, te neznanje vladanja na terenu, mogu nam narušiti zdravlje, što je oprečno konačnoj svrsi svakoga pa i ski-sporta.

Dobra oprema i njezina svrsishodna primjena povečavaju nam užitak kod skijanja, pa ne će biti suvišno, ako o njoj nešto podulje progovorimo.

Nesmije se zaboraviti, da i skijaš mora imati zdravo srce i zdrava pluća. Potrebna odvažnost stiče se pomalo vježbom. Uz sve ovo potreban je konačno i snijeg. Medjutim svaki snijeg nije dobar. O tom kasnije!

S K I J E.

Vitke daske, koje nas poput vila nose snježnim poljanama, nazivamo skije ili šije. Ta riječ je skandinavskog porijekla, a korijen joj je onomatopoetski.

Domaća riječ »klize« dobra je, no trebati će dugo dok se udomaći, te da steče onu sadržinu, koju nam pruža riječ skije.

Slovenska riječ »smuči« jošte je stranija štokavštini.

Skijaši u svome žargonu često govore o »daskama.»

Što se forme skija tiče, to na tome polju vlada potpuna jednodušnost. Prisvojena je svagdje bez debate t. zv. telemark-forma, koja je fizikalno, te matematski, a prema tome i praktički najsavršenija.

Najbolji je ski iz mlade jasenovine, zimi posječene i u trupcima dobro osušene. Godišnje



Naši skijaši na Zimsko-športskoj Olimpijadi u Chamonixu 1924. god. Državnu zastavu nosi Prvak Jugoslavije za 1923. god. g. Dušan Zinaja. (H. A. Š. K.).

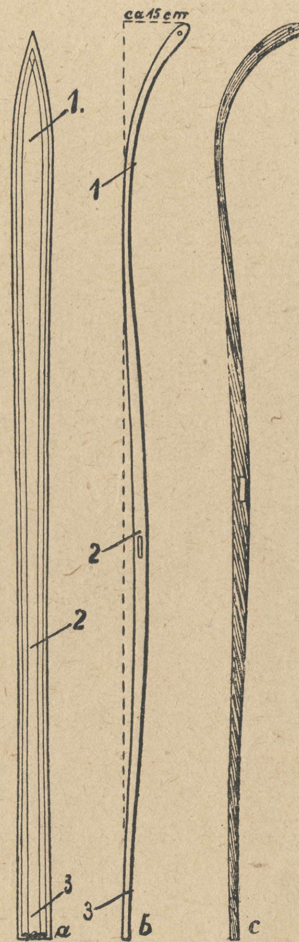
brazde drva moraju teći paralelno duljinom skija. Nije time rečeno da daske, koje nisu ovako rezane, nisu dobre! Male kvrge ne smetaju u koliko nisu na prednjem pregibu skija ili u njegovoj neposrednoj blizini.

Iz trupca režu se ravne daske, koje se poslije umjetnim načinom uvijaju na propisanu formu. Radi se to nad parom ili sa vrućim gladilom, koje se poteže po dasci, koja stoji nad propisanim kalupom.

Vršak skija smije biti savijen 13—15 cm, jer ovakav vršak najlaglje probija snijeg i prelazi sve zapreke. Jače svinuti vršak lako pukne naišavši na malo veći otpor, koči vožnju a i s estetskoga gledišta ne odgovara. Manje uvinuti vršak lako se zabode u duboki snijeg ili zemlju kod čega skijaš zlo prolazi!

Uvinutost skija u sredini mora postepeno teći od kraja skija do početka uvijanja vrška, a ugib iznosi redovno 2—3 cm. Ova uvinutost imade svrhu, da se težina tijela jednako razdijeli uzduž cijeloga skija. Kod ravnih t. j. u sredini neuvinutih skija težina bi tijela opterećivala samo sredinu, čime bi nastalo veliko kočenje za vrijeme vožnje.

Žlijeb na donjoj strani dasaka služi za stabilizaciju smjera vožnje. Uslijed ove okolnosti imadu daske za skakanje i po tri usporedna žlijeba!



1) *Telemark-ski* odozgor gledan. 2) Telemark-ski postrance. 3) Svaki s krivom ravnotežom i loše izbušenom rupom za vez, sprijeda odviše zavinut, a straga predebeo.

Za skakanje sa gradjenog nasipa služe samo jake, te prema tome teške skije. Ove su gradjene iz amerikanske orahovine (Hickory).

O boji skija neka si nitko ne razbija glavu! Najljepša je naravna boja drva, ali je praktičnija za vrijeme vožnje crna ili koja tamnija boja, jer oči laglje vode kontrolu nad skijima. Oštre boje unosi moda, od koje niti skijanje nije ostalo poštedjeno!

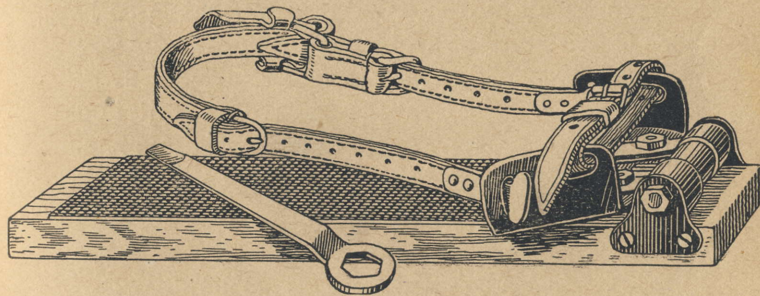
Daske savijene su umjetnim načinom te uslijed toga imadu tendencu, da se za dulje neupotrebe izravnaju. Da se to spriječi potrebno je, da stoje za vrijeme neupotrebe n a p e t e.

Napinjanje skija najjednostavnije je, ako se skije sa donjim stranama postave jedna naprama drugoj, te se jednim petnim remenom svežu nad vezom — na mjestu, gdje se daske zbog svoje uvinute forme prislanjaju jedna o drugu, dok se drugim petnim remenom svežu ispod veza i to najviše dva prsta nad krajevima skija. Medju skije turi se sada komadić drva širok 4—6 cm. i to ispod peta vezova. Vršci skija rastave se tada štapićem dugim 25 do najviše 30 cm. Preko ljeta pohranjuju se ovako napete skije na suhome mjestu.

Duljina skija ovisi o težini i visini tijela skjaša. Ljudi normalne visine i težine, moraju vršak uspravljenog skija prstima spružene ruke doseći moći. Tko disproporcionalno teži pre-



Vrlo dobar stav skakača u zraku. Skije nisu sasvim paralelne u momentu snimanja.



Huitfeld-Schusterov vez. U principu je to najbolja kombinacija tvrdih i mekanih vezova. Izradba prednjeg dijela zaostaje medjutim daleko za principom izumitelja!

ma svojoj dužini, taj će na gornju izmjeru skija dodati 10 do 20 cm. Duljim se skijem teže upravlja, ali ako se uzme da dulji ski manje propada u snijeg od kratkoga, to je time upravljanje olakšano. Za odrasle ljude dolaze prema tome u obzir šije u duljini od 170 do 240 cm. Iznimku od gornjeg pravila čini jedino upotreba kratkih ali širokih dasaka u lovu, u šumovitim predjelima sa uskim prolazima, te na ljetnim turama u visoko gorje.

Duge skije osiguravaju prema tome bržu vožnju. One omogućuju sigurnije stajanje skijaša kod brze vožnje, kod prijelaza manjih graba te neravnog terena. Toga radi vrijedi kod biranja skija princip: radje biraj dulje nego li kratke daske!

Nakon svega što je do sada o skijama kazano, mora svaki početnik padanje za vrijeme vožnje pripisivati samome sebi a ne skijima. Te na oko jednostavne daske gradjene su prema svim matematskim i fizikalnim zakonima koji kod njih mogu doći u obzir, te čovjek zaista ne zna, bili se više divio njihovoj jednostavnoj izgradnji ili vanrednoj službi i otpornosti koju nam kod uporabe pružaju. Na nogama početnika izgledaju one stoga kao neka glomazna, komična i groteskna zapreka gibanju u snijegu. Na protiv na nogama vještog skijaša te daske kao da se pretvaraju u krila, koja ga nose po sni-

ježnim poljanama sigurno i brzo i to tako brzo, da pri tom zaboravlja na jade i brige svoje i čitavog svijeta, koji se guši tamo dolje u gradskoj prašini i blatu, te kavanskome vazduhu!

V E Z.

Pomoću veza vežemo daske o noge.

Koji je najbolji vez o tome se dugo vodio bijesan rat izmedju pristaša raznih vezova, te je tek poslije svjetskoga rata, kada je već bio svatko sit riječi rat, i ovo pitanje vezova riješeno. Pitanje je veza jednostavno proglašeno »privatnom stvari« i tako su pristaše raznih vezova došli do jednostavne spoznaje, da je individualizam u tom pitanju jedina prava i istinska filozofija u rješenju te vezovne zagonetke!

Jedno je sigurno, a to je činjenica, da je od t. zv. krutih vezova najbolji Bilgerijev vez. Kod mekanih vezova nema tipa, koji bi zauzeo tako dominantnu pozu kao što je zauzima Bilgerijev vez medju krutim vezovima, jer je poslije Huitfeldovog veza sa sapinjačem niklo i svedjer niče po koja nova kombinacija.

Izbalansiranost skija vrlo je važna stvar, te nije svejedno, gdje je vez pričvršćen o dasku. Pomoću veza upravljamo daskama. Da to upravljanje bude savršeno treba vez tako pri-

čvrstiti o dasku, da se ova svojim prednjim dijelom — vrškom — priklopi k zemlji za 45 stepeni, ako vez uhvatimo za prstnike. Vez je prema tome uvijek pričvršćen više prema stražnjem dijelu daske, čime je osigurano idealno upravljanje daskama.

U glavnome dijelimo vezove na krute i mekane, te konačno na kombinaciju krutih i mekanih.

Kod krutih vezova najviše je usavršen t. zv. Bilgeri vez, koji je čitav iz čelika, a imade dobro svojstvo to, da se noga u njemu osjeća stabilnom, da vozač lako klekne, da se dade udesiti za svaku cipelu na lagan i brz način. Nije pretežak, što je glavno, specijalno jedno ocjelno pero znatno olakšava kretanje skija u ravnici kao i uzbrdo i time odterećuje noge. Sva su ova svojstva od osobite važnosti za dobrog vozača, a poglavito za početnika, te se uslijed toga taj vez kod nas potpunoma udomio. Vez je pričvršćen sa šest — sa svake strane po tri — vijka o dasku. Ispod samog veza pričvršćena je direktno na dasku tanka aluminijeva ili celuloidna ploča, sa zadaćom, da zapriječi prikupljanje snijega između veza i daske.

Od metalnih dijelova služe jošte dva remena — jedan prstni te jedan petni — za pričvršćenje skija o nogu.

Kod ovoga veza treba naročito paziti, da bude uvijek dobro namazan vazelinom. U unutarnji dio, gdje se nalazi glavno ocjelno pero treba uliti tekući vazelin, da se zapriječi rđanje. Nakon svake vožnje, a poglavito nakon svršetka sezone, treba dobro izbrisati i namazati vazelinom, da ga ne uhvati rdja.

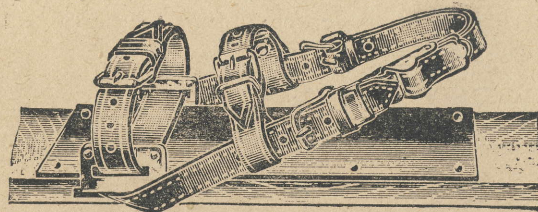
Za vožnju treba ocjelno pero biti tako napeto, da težina daske, ako se vez uhvati za petu, djeluje na pero samo toliko, da prednji dio veza kod toga ostane gotovo prislonjen uz dasku.

Ovaj pa i svaki drugi vez imade skijaš udesiti za nogu kod kuće, jer udešavanje veza u terenu na snijegu, vjetru i zimi skopčano je sa velikim neugodnim poteškoćama.

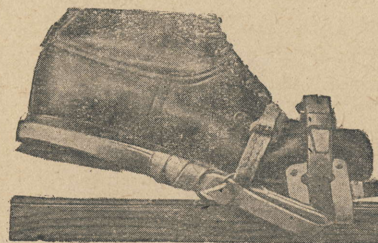
Bilgeri vez dade se pomoću zasebnog ključa poput sklizaljke za led udesiti za svaku cipelu. Prije nego li se daske udese za noge ne može se razlikovati desni skij od lijevoga. Kad je jednom vez udešen za cipelu, razlikuje se lako desna daska od lijeve i to poglavito po prstnicima na svakome skiju od kojih na desnoj nozi desni prstnik mora biti uvijek jače raširen od lijevoga na istoj daski, dok na lijevoj daski lijevi prstnik jače je raširen od desnoga. Ako ova razlika nije očevidna razlikuju se desna od lijeve daske lako po kopčama od remenja. Na desnoj dasci utiču se remeni sa desne strane

tako, da kopče prsnog i petnog remenja stoje na desnoj vanjskoj strani noge, dok se na lijevoj dasci remenje umeće s lijeve strane.

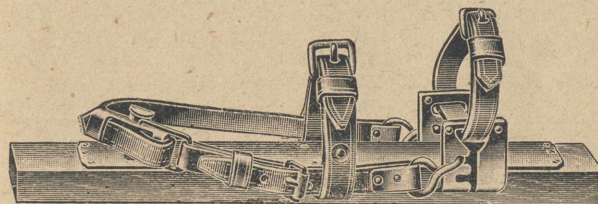
Da se udesi vez na nogu, potrebno je ponajprije dobiti potrebnu duljinu veza, što se lako postigne pomicanjem petnog dijela na vezu. Kod toga služi pravilo, da se vršak cipele pokriva sa vrškom veza. Sad se otvore prstnici i rašire prema potrebi ali uvijek tako, da se na desnoj nozi desni prstnik otvori sasvim, a lijevi samo po potrebi. Na lijevoj dasci raširi se ponajprije sasvim lijevi prstnik a desno opet prema potrebi. Nato se uvede prstno remenje i to tako, da se na desnoj nozi uvadja s desne strane a na lijevoj s lijeve strane kako smo gore spomenuli. Prstni remeni ne idu ispod potplata, već spajaju jedan i drugi prstnik dvostruko nad cipelom. Kad se prstni remeni stegnu, ne smije to noga u cipeli osjećati. Jednom stegnuto prstno remenje ne raskapča se više nikada, već se kod skidanja skija otkopča jedino petni remen, a cipela se ispod prstnog remena samo izvuče. Kod metanja dasaka na nogu metne se cipela najprije ispod prstnog remena, kod čega se klekne i prime za petni remen i povuče za ovaj natrag dok peta cipele ne sjedne u petu veza. Nato se zakopči petni remen i to tako, da kopča remena na desnoj nozi ostane s desne strane



Huitfeldov vez. Prsnici i petni remen prolaze kroz rupu koja je udubena u dasci. Ovo je najsavršeniji »mekani« vez.



Huitfeldov vez sa dugim remenom. Osim prsnika nema drugih metalnih djelova, te se uslijed toga nema na njemu što pokvariti.



Huitfeld-Staubov vez. Jedna od kombinacija mekanih vezova. Petni je remen spojen sa prsnicima i ne prolazi kroz ski. Na ovaj se je način izbjeglo glodanju tog remena po tvrdom snijegu.

vani a remen se pritegne samo toliko, da ga noga u cipeli ne osjeti.

Ovo što je gore rečeno o raširivanju prstnika, te o kopčama remenja, vrlo je važno za nesmetanu vožnju skijaša, jer ako bi se protivno uradilo često bi prstnici i kopče remenja bile, — uslijed blizog paralelnog vodjenja skija kod vožnje, — uzrokom opasnom rušenju vozača, te nesigurnoj vožnji.

Od mekanih vezova glavni je predstavnik t. zv. Huitfeldov vez, kojemu je domovina Norveška. Ovaj vez poznaje jako mnogo specijalnih izrada i poboljšanje, čime se nastojalo ukloniti glavne mane tog veza.

Glavna je prednost tog veza, da je vrlo lagan i da se u razmjerno kratko vrijeme može pomoću njega pričvrstiti ski na nogu.

Medju mane ubraja se mnogo toga, a poglavito to, da je sama daska u mnogome oslabljena uslijed luknje, koja je izbušena u dasci samoj, kroz koju se luknju provadjaju prsnici te glavni remen. Vez taj ne dozvoljava da vozač onako lagano klekne na dasku, kako to dozvoljavaju kruti vezovi. Ovaj vez mora se specijalno udešavati i to sa velikom pažnjom za cipelu, a kad je jednom udešen za jednu cipelu, ne može se rabiti za drugu cipelu, koja imade veće ili manje dimenzije od prve. Cipele kod ovog veza trebaju specijalna pojačanja džo-

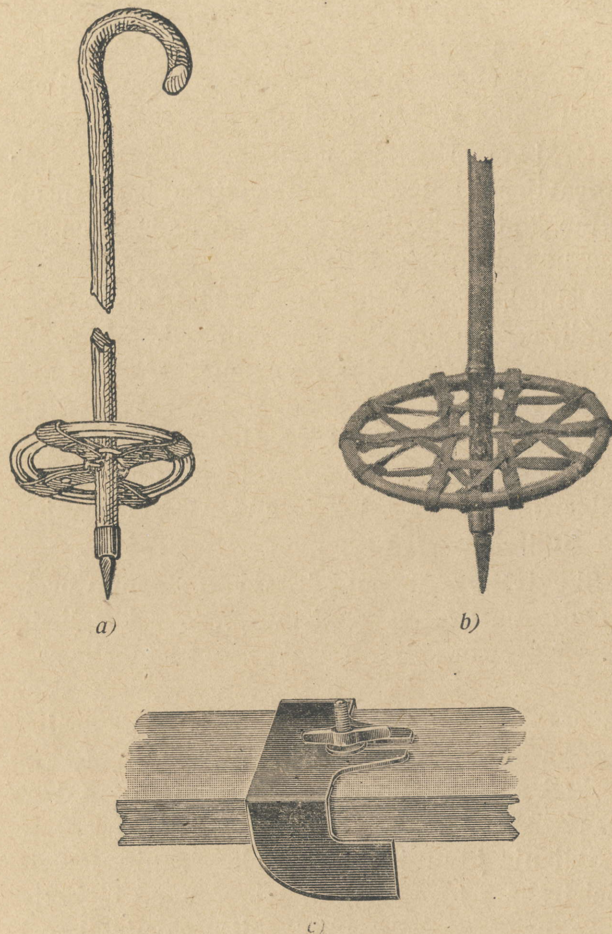
nova, te izdubenu petu. Stabilizaciju noge kod ovog veza postizava u glavnome samo stari i iskusni vozač, dok se početnik često s njime muči i gubi kod tog volju za sam skisport.

Ovaj vez uslijed svoje lakoće upotrebljava se ispravljen i poboljšan kod natjecanja, a specijalno kod skakanja, jer se kod pada noga sama po sebi oslobadja veza.

Uslijed mana, koje nalazimo kod krutih i mekanih vezova pravile su se mnoge kombinacije novih vezova u kojima su koncentrovane sve dobre strane krutih i mekanih vezova. Najuspjelija kombinacija t. zv. Huitfel-Schuster-ov vez, koji je u prednjem dijelu veza zadržao Bilgerijev princip, dok je stražnji dio gradjen na Huitfeldovom principu.

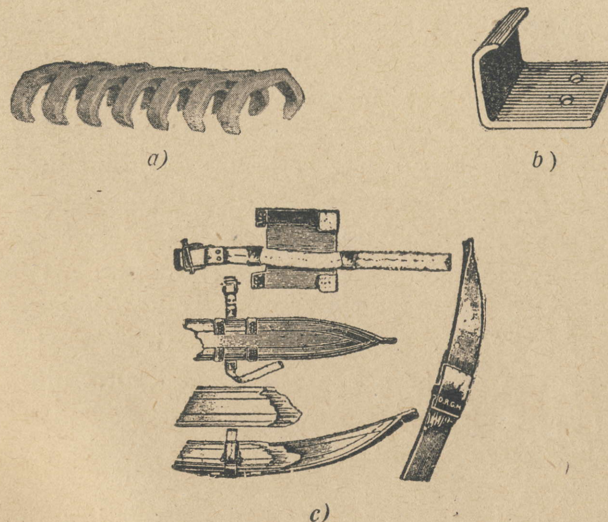
Skupivši sve što smo do sada o glavnim pretstavnicima krutih i mekanih vezova kazali, te uzevši u obzir stečenu praksu kod uporabe skija i raznih vezova u našim krajevima, preporučamo početnicima, da si nabave Bilgerijev vez, jer će s njime najlaglje proći prve poteškoće kod učenja skijanja, a time će i prije doći do pozitivnih rezultata.

Skijanje je umjetnost u balansiranju. Početnici treba s toga da najprije nauče ili bolje uhvate siguran balans u vožnji u ravnici, kao i kod spuštanja. To će najlaglje postići, ako prve vježbe uvježbavaju bez štapova.



a) štap s kukom, b) kotur, c) štitnici kod uspinjanja proti zaleđenom i korastom snijegu. (t. zv. »ledorez«).

Štapovi su dobra pomoć kod uspinjanja kao i kod ustajanja nakon pada. Vožnju u ravnici čine upravo štapovi užitkom! Kod kristianija zamaha i slaloma štapovi imadu velikog udjela.



a) Zubci za led, b) štitnik za rub potplata, c) kako se popravlja prelom skija.

Kod okreta na mjestu osobito na strmom obronku te kod raznih skokova u terenu od vanredne su važnosti. Početnik ih često upotrebljuje kod kočenja, a imade često situacija kad i iskusan vozač traži njihovu pomoć u istu svrhu.

Kako vidimo štapovi nam svagdje pomažu ili, da se jasnije izrazimo, oni nam uštedjuju veliki dio energije kod skijanja, pa s toga treba i njima posvetiti doličnu pažnju.

Norveška škola skijanja, koja se udomila svugdje, pa i kod nas, upotrebljava kod vožnje dva štapa, dok t. zv. alpinska škola upotrebljava samo jedan dugi štap ili bolje kolac. Štapovi, koje upotrebljavamo prema norveškoj školi redovno su iz bambusa ili ljeskovine. Duljina se uzima prema visini tijela kod čega je pravilo, da podlaktica ruke, koja drži štap kroz kožnu ušicu, čini sa nadlakticom oštri kut, pri čemu mora štap biti u snijegu do snježnog obruča, kojim je na donjem kraju providjen. Za utrke na duge pruge upotrebljavaju se dulji štapovi, koji kad su zabodeni u snijeg do snježnih obruča, sižu ravno do ramena.

Na donjem je kraju štap okovan željeznim šiljkom, koji služi da štap lahko prodire i u najtvrdji, a event. i zaledjeni snijeg. Veliku važnost igra ovaj šiljak kod prelaza zaledjenih dijelova kod turistike, te kod strmih i zaledjenih obronaka, preko kojih moramo bez skija prelaziti. U ovakovim prilikama zabode se štap čvrsto u led, te služi kao siguran oslon za nogu. Ski-štap bez dobrog željeznog šiljka isto je kao turistička cipela bez čavala, pa s toga

treba dobro paziti, kakovi se šiljci upotrebljavaju.

Sam štap sa šiljkom suviše bi duboko propadao u snijeg kad ne bi bio snabdjeven t. zv. snježnim koturom, koji ujedno služi za siguran otporanj u snijegu. Ovaj kotur smješten je šest do deset centimetara nad šiljkom batine, a redovno je načinjen od španjolske trske, da bude što laglji.

Uslijed svega što je do sada kazano o šiljku i koturu najbolje je da je šiljak — koji u ovome slučaju imade formu valjkovitog tuljka — bude zajedno sa koturom pričvršćen o štap pomoću željeznog klinca, koji prolazi kroz batinu! Time je gubljenje šiljka onemogućeno.

Na vrhu pričvršćena je na štap kožna uška. Ova daje ruci dobar oslon, dok s druge strane u slučaju pada zapriečuje gubljenje štapa, koji je uškom vezan o ruku.

Štapovi u glavnome imadu biti lagani i stoga ne predebeli. Kod »kristianija« zamaha ili »kristianija slaloma« dobiva se i najlaganijim štapovima dovoljno zamaha za najrazantniji zaokret.

CIPELE.

Skijanje kao i svaki drugi sport imademo u prvom pogledu promatrati sa stanovišta zdravlja. Polazeći s tog stanovišta cipele su važnije

od samih skija! Cipele imadu s toga zapriječiti »mrzlu kupelj za noge« da se tako izbjegnu i nužne posljedice ovakove kupelji.

Za skijaša dolazi u obzir jedino cipela na vezanje sačinjena iz juhtove ili jake teleće kože sa najmanje dva, sa redovno tri đona, koji prolaze čitavom cipelom od prstiju do peta. Prednji dio cipele neka bude bez šavova. Iznimku čini jedino t. zv. Laupard cipela, koja imade specijalan kroj. Cipela je sačinjena iz dvostruke kože ili bolje rečeno podstavljena je iznutra tanjom kožom. Đonovi su šivani a šavovi dobro presvučeni smolom. Cipela imade biti u prednjem dijelu visoko gradjena, a dio nad prstima mora biti tvrdo gradjen, da prsti što manje osjete prstni remen kad se ovaj stegne. Pete gradjene su široko i nisko kao kod t. zv. šimi-cipela. Za Huitfeldov vez imadu osim toga pete biti unaokolo izdubljene. Ovom izdubinom prolazi petni remen Huitfeldovog veza, koji bi inače spao s cipele da je peta ravna. Kako se kod nas redovno mora pješačiti, dok se dodje do snijega preporuča se da đonovi i pete budu snabdjeveni laganim čavlima. Ovi čavli nesmiju prolaziti kroz oba ili sva tri đona, jer u tome slučaju kod dugog boravljenja u snijegu navlače hladnoću i vlagu u cipelu. Cipele moraju biti najmanje za jedan i pol do dva broja veće od običnih cipela,

koje nosimo što je vrlo važno, ako hoćemo noge sačuvati od nažulja, a što je glavno, i od zime.

Iz svega gornjega slijedi, da cipela mora biti gradjena nepromočivo. Međutim i najbolja cipela nepromočiva je samo kratko vrijeme, ako nije impregnovana ili bolje mazana. Ovo mazanje cipela obavlja se sa t. zv. žutim amerikanskim vaselinom i to na slijedeći način. Ako je cipela nova ugrije se nad štednjakom ili kod peći tako, da se vaselin na njoj odmah rastopi. Ovako rastopljen vaselin treba sa svih četiri prsta razmazivati po ugrijanom dijelu cipele. Kad je to učinjeno, ugrije se drugi dio cipele itd. Kad je cijela cipela namazana, okrene se ponovno prvi namazani dio na kojemu više nećete naći vaselina, jer ga je koža posvema upila, te se taj dio ponovno ugrije i ponovno debelo namaže sa vaselinom. Kod novih cipela trebati će ovako najmanje tri puta ugrijati i mazati cipelu da ista bude dobro impregnirana, kod čega će trebati osobitu pažnju obratiti šavovima na cipeli. Kod mazanja nesmije se zaboraviti jezik, kojeg se imade podvrči istom postupku kao i vanjsku kožu na cipeli, a specijalno imade se dobro namazati krajnji dio jezika, gdje je ovaj prišiven uz kožu prvoga dijela cipele.

Imade i drugih sredstava za impregniranje cipela kao što je naprimjer smjesa obične masti

za cipele, koju dobijete u dućanima sa ribljim uljem u pola, zatim smjesa vaselina, parafina i ricinusa, itd. koje su vrlo dobre, ali komplikovane, pa preporučamo gornji jednostavni, vrlo dobri i iskušani postupak sa žutim američkim vaselinom.

Usprkos i najboljoj impregnaciji opaziti ćete nakon teške i naporne ture, da vam je gornja vunena čarapa vlažna, te će mnogi od skijaša pomisliti da mu je cipela propustila. Medjutim nije tome tako. Cipela obavila je svoju dužnost kako treba, a vlaga dolazi odatle, što se i noga kod naporne ture isparuje, a para se na vanjskoj čarapi došav u doticaj sa hladnom cipelom kondenzira i vlaži čarape.

Stare cipele treba impregnovati prije početka sezone. Preko ljeta cipele imadu stajati namazane! Na povratku sa snijega treba cipele metnuti na suho i toplo mjesto ali nikako ne uz peć. Ako ste prolazili blatnim terenom, to cipele treba kod kuće direktno pod vodovodom oprati i nakon toga dobro istresti i metnuti na suho mjesto do slijedeće uporabe. Mazanje se može ponoviti svakih četrnaest dana, a šavove na cipelama dobro je presvući prije svake vožnje.

Ako je skijašu hladno na noge, hladno mu je na cijelo tijelo. Uz dobre i komotne cipele treba znati omotati nogu i u dobre i odgovarajuće čarape. Pravilo je stoga, da se na golu

nogu navuće ponajprije pamučna bijela čarapa, a na ovu debela (najmanje dvaput kao pamučna) vunena čarapa. Najbolje su u tu svrhu naše domaće seljačke vunene čarape. Od vunene čarape još je bolja čarapa od kozje dlake. Ovaj redosljed — pamučna pa na ovu vunena čarapa — imade svoj jaki razlog. Pamučna čarapa bila ona mokra ili suha djeluje uvijek blago i ugodno na nogu, te je naribanje kože na nozi kod nje isključeno, što nije slučaj kod vunene čarape. Vunena pako čarapa mnogo je lošiji vodić topline od pamučne pa treba u jednu ruku da izolira nogu od hladne cipele dok u drugu ne pušta toplinu noge na cipelu. Toplina noge u ovakovom slučaju povećava se jošte i toplinom, koja nastaje trenjem pamučne o vunenu čarapu za vrijeme kretanja.

Nabivena i jako stegnuta cipela osim što priječi cirkulaciju krvi u nozi i time omogućuje ozebine, djeluje razorno i na šavove cipela. — Osobito kod toga trpi šav koji veže đon sa gornjom kožom.

ODJEĆA.

Nakon cipela odjeća je sekundarne naravi. Svatko neka si spočetka pomogne s onim, što imade, a docnije neka nakon stećenog iskustva

postepeno popravlja i upotpunjuje svoju »garderobu.«. Turističko odijelo zadovoljava.

Najpraktičnije je svakako specijalno skijaško odijelo norveškoga kroja. Ovo je najelegantnije, a daje skijašu i neki ozbiljan i muški izgled, što se ne može kazati o trbušastom skijašu, koji je navukao na sebe debeli vuneni sviter sa crvenim monogramom sa još debljom vunenom kapom na glavi! Sviter je uostalom vrlo nepraktičan, jer prikuplja na sebe snijeg, isparivanje tijela zadržaje se na njemu u formi inja, a što je najglavnije, zapriječuje umjetnu regulaciju topline tijela o čemu govorimo na drugom mjestu.

Norveško je odijelo sačinjeno iz glatkog sukna ili t. zv. diagonalnog kamgarna. Redovno je tamno modre boje. Hlače su duge i prema dolje sužene sa petljom ispod noge. U gornjem su dijelu hlače visoko krojene tako da dolaze do prsnoga koša.

Kaput je kratak, te potstavljen. Po mogućnosti neka nema džepova s vanjske strane, jer snijeg ima čudno svojstvo, da uvjek nadje baš džepove, pa makar kako bili oni sakriveni! Oko vrata kaput je sasma zatvoren, a puceta su na kaputu prekrivena. Kaput je dakle isti kao oficirska bluza.

Prsluk ovo odijelo ne poznaje! I bez prsluka ovakovo je odijelo suviše toplo.



Prvaci Zagrebačkog zimsko-športskog pótsaveza u godini 1924. Od lijeva na desno: Benković (I.), Agić (II.) i R. Würth (III.). Sva su trojica članovi Ski sekcije H. A. Š. K.—a.



Razni načini nošenja skija.

Mjesto izmedju cipela i hlaća redovno se sveže vrpcom živih boja, koje unose dosta živosti inače tamnom odijelu skijaša. Ta vrpca priječi prodiranje snijega u cipelu.

Kapa je iz istoga materijala kao i odijelo, te imade navlaku, koja se u oštroj zimi može spustiti preko ušiju. Slična je oficirskoj kapi.

Vunene rukavice rado primaju snijeg. Najbolje su stoga dvoprsne do polovice lakta duge rukavice iz nepromočivog platna, a podstavljene krznom.

Ovo što je do sada bilo rečeno o obuci i odjeći skijaša vrijedi vice versa uz male preinake i za dame. Razumije se, da je instinkt dama u pogledu mode kud i kamo razvijeniji od našeg muškaračkog, pa će one vrlo lako na skijaškom odijelu odstraniti mane s kojima se one ne slažu.

Iz svega što smo do sada kazali slijedi, da se kod odijela može mnogo toga dodati kao i oduzeti naročito u pogledu kvalitete. Za cipele te čarape vrijedi medjutim pravilo bez iznimke: prima roba.

Tko nema dobre cipele neka se kani snijega!

UPRTNJAČA.

Kod uprtnjače neugodno je to, da se mora nositi. Kad medjutim dodje do odmora, kolika

li zadovoljstva, kad iz nje vadimo baš ono, što nam treba. Rado joj tada opraštamo, što nas je putem tištila!

Ne nadjemo li u njoj kakovu malenkost kao n. pr. remen, kad nam je onaj na vezu pukao ili šibice, da priredimo čaj razumije se, da je naše ogorčenje dvostruko!

Na pitanje što sve spada u uprtnicu možemo odgovoriti, da ponajprije spadaju u nju predmeti, koje na izletu najnužnije trebamo i koje možemo taksativno nabrojiti, dok ostalo ovisi o svakom pojedinom skijašu već prema tome na kakvu je turu pošao, te u kojoj mjeri podnosi vjetar, zimu, te glad i žedju.

Svakako spada u nju slijedeće: dva rezervna remena za vez — kod bilgerijevog veza glavno pero, peta, ključ, te po jedan kratki i dugi vijak sa navrtkom — zatim vosak za skije, priručna apoteka sa povojem i vatom, nekoliko igla sigurača, rezervni djelovi odjeće, kao jedna košulja, po jedan par debelih vunenih te tankih pamučnih čarapa, topao prsluk sa dugim rukavima, šal, rukavice, svijeća sa šibicama, grijalo na spirit, hrana prema uputama, koje dajemo u poglavlju »Higijena skijanja«, te konačno nešto jake špage.

Sve što dolazi u uprtnicu treba dobro složiti, da nas teret što manje smeta na putu.

Uprtnicu se lakše nosi, aok imade široko re-

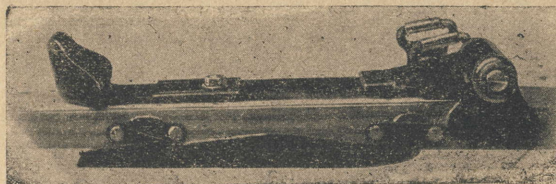
menje! Neka bude sačinjena od nepromočivog platna. Ako to nije slučaj možemo si pomoći tako, da sve predmete, koji su u njoj porazmjestimo u dve do tri vrečice od voštanog platna, čime ćemo ih sačuvati od vlage, a u slučaju potrebe lako ćemo ih naći.

Uprtnica nas u nevremenu dobro zaštićuje s ledja. Vrlo često prouzročuje medjutim da se ledja znoje. Ovo znojenje dade se ukloniti upotrebom posebnog laganog uloška, koji se dade zgodno metnuti izmedju uprtnice i ledja, čime se omogućuje cirkulacija vazduha izmedju obojega i time sprečuje znojenje. Ovakav se uložak sveže za gornji dio uprtnice i tu stalno visi. Vrlo je pruživ i lagano prisjeda uz ledja, čime se nošenje tereta mnogo olakšava. Ako je ovakav uložak sačinjen iz aluminijevih prutića, to se s njime cjelokupni teret uprtnice minimalno povećava, dok se u drugu ruku njegovom upotrebom postizavaju prednosti, koje znadu cijeniti samo turisti i skijaši koji su ove uloške isprobali.

Skijanje nije jednostavno klizanje niz jednu te istu strminu, kako običavaju činiti u neposrednjoj okolici grada ili na t. zv. hotelskim livadama ljudi, koji »goje« skijanje, jer je to sada moda. Ono je mnogo više! Skijanje je uzvišena šetnja, neko vrlo zanimljivo i privlačivo lutanje ili vrludanje po sniježnim poljanama,



Grupa skijaša na Plješivici, koja je najljepše i rado posjećivano mjesto zagrebačkih skijaša.



Bilgerijev vez bez prsnog i petnog remena. Sa strane »ledorez« koji omogućuje sigurnu vožnju po zamrznutim obroncima. Bilgerijev je vez najsavršeniji predstavnik t. zv. krutih vezova.

bregovima i dolovima. Šetnja je to prostorno neograničena, koju prekidamo nerado, jer je došlo vrijeme za polazak na vlak ili jer je pala noć. Često nas vedra zimska noć vabi na šetnju na gipkim i vjernim daskama u okoliš planinskih kuća, jer su čari zimske prirode u noći jošte povečani nekom uzvišenom tajnovitošću.

Tko ovako shvaća skijanje taj se mora usko združiti sa uprtnjačom i njenim teretom!

SNIJEG.

Kad sniježi opaziti će skijaš — koji vozi skije i očima, a ne samo nogama — na svom tamnom odijelu, da je snježna pahuljica sastavljena iz jedne ili više vrlo lijepih i pravilnih zvijezdica raznh oblika. Nauka poznaje preko stotine raznih oblika tih zvjezdica, koje su zaista čudo prirode što pada s neba!

Kad miriade miriada takvih zvijezdica padne na zemlju, stvaraju one onaj divni bijeli plašt — snijeg — kojim zimska priroda ovija gore i doline, sela i gradove a svakom drvcu naposeb »tke košuljicu bijelu.«

Tom zimskom bijelilu ne raduju se više samo djeca — stvorovi čiste duše — već se ovoj priključuju sada hiljade i hiljade zimskih sportista, a naročito skijaša, koji u zimi gledaju

svog odanog dragog prijatelja, kog se s velikom nestrpljivošću očekuje, a raširenih ruku dočekuje!

Naslage tih zvijezdica podvržene su raznim prirodnim utjecajima, kao vjetru, sad jakom sad slabom, sad toplom sad hladnom, pa suncu, pa većoj ili manjoj studeni, te prema tome lučimo više vrsti snijega, koji je sad više sad manje povoljan za skijanje.

Idealan je zaista *sipak snijeg*. Najveći je neprijatelj sviju početnika *ljepljivi snieg* t. j. snijeg, koji nije niti mokar niti suh. Tvrdi i ravni *snježni nanosi* vole svakog skijaša. Ovome je protivan *korasti snijeg*, koji drži, ali puca i ruši skijaša baš u momentu, kad zaokreće »kristianiju!« Zamrznuti snijeg stvorila je bura, koja je nakon teške borbe svladala jugovinu ili je zatekla zimsko sunce na polaganom, ali razornom topljenju snijega. *Zaledjeni snijeg* zahtjeva najveći oprez i od najboljeg vozača. Skije su na njemu »lude« i drndaju poput ocjelnog pera, kao da hoće pokazati svu svoju gipkost. Teški *brašnati snijeg* prisiljuje čelnog vozača koji utire novu stazu, da prije reda traži zamjenu, za koju se nitko ne trga. U *pahuljasti snijeg* propadamo gotovo do koljena, a da nam to nimalo ne smeta kod vožnje! Na domaku proljeća susrećemo *solnat snijeg* — soliku — koji je vrlo bogat na klizavosti, te s toga daske po

njem »jure«. Kad se u njeg padne dobija se ćuvstvo, kao da smo naglo sjeli u potok i brzo se digli! Ima jošte nekoliko vrsti snijega, no spomenuti ćemo samo jednu, a to je štetan i *opak staklasti* snijeg. Štetan je, jer sam svojom tankom, ali jakom ledenom korom zadire u kožu cipela, a opak je, jer reže i ruke i lice ako ga preko volje zagrlimo i poljubimo.

Najidealnija je zamrznuta snježna podloga na koju se uhvatilo dva prsta inja. Kome to nije dovoljno, taj je bez štete po skijaški sport izgubljen!

Nije svaki snijeg idealan za skijanje. Često se čuje kako početnici i neupućeni zdvojno izgovaraju riječi »danas se lijepi« ili »ne mogu smjesta; na svakoj dasci imam tri kile snijega«! Kad ovaki vide nekoga kako i po ljepivom snijegu juri, ostaju zapanjeni.

Da se ljepljenje snijega o skije zaprieči treba skije namastiti. Mast i vlaga na donjoj strani daske brzo smrzava, a nastali led poput magneta prikuplja snijeg. Ljepljenje pokazuje se u pogoršanom izdanju, ako vlaga prodre u samo drvo. To treba u prvom redu spriječiti!

Daske treba impregnirati da se spriječi prodiranje vlage u njih. Dobro impregnovane daske neće trebati čitave sezone mazati. Impregniranje je vrlo jdnostavno. Uzme se po pola lanenog ulja i petroleuma, pa se tom mješavinom natapaju daske dokle god hoće piti. Ugrijane daske bolje piju! Daske treba kod toga posla položiti horizontalno. Ulje, koje nije ušlo u daske te se je na ovima osušilo, treba staklom ili oštrim predmetom skinuti.

Od gornjeg prepariranja skija bolji je ovaj način. Napravi se mješavina katrana (drveni katran) i loja u jednakim djelovima. Ta se mješavina pomoću svjetiljke za lotanje utiskuje u drvo. Ovaj je način bolji od prvoga, jer je trajniji, a hodanje uz brdo nije otešćano!

Redovito se zaštićujemo protiv ljepljenja jednostavnim mazanjem skija voskom, stearinom ili bilo kojim gotovim preparatom, koji se dobivaju u trgovini pod raznim imenima, kao skiolin itd. Mana je sviju tih sredstava, da drže samo kratko vrijeme!

Kad se služimo s ovim preparatima glavni je uvjet, da skije za vrijeme mazanja budu potpunoma suhe. Rezultat je bolji, ako skije prije mazanja dobro ugrijemo.

Treba konačno znati, da se snijeg hvata i namazanih skija, ako smo ih preko noći držali u toploj sobi i ako ih ovako tople položimo u snijeg. U vakom slučaju treba ostaviti skije 4 do 5 minuta na otvorenom mjestu da se ohlade t. j. da izjednače temperaturu sa zrakom.

Snijeg se ljepi nadalje ako prelazimo preko potoka, pa namočimo kod toga skije! Slično se

dogadja, kad za vedrog, ali hladnog zimskog dana predjemo sa snijega izloženog suncu u snijeg u hladovini!

Često puta sprečujemo ljepljenje jednostavno time, da sa daskama pritiskujući o snijeg kližemo. Početnici često dižu skije umjesto da kližu. Kad je temperatura na nuli klizanje odstranjuje snijeg sa skija, a hodanje sa skijima sve ga više prikuplja.

Skijanje je u svakoj fazi klizanje, a samo iznimno je — hodanje!

DIO II.

TEHNIKA SKIJANJA.

OPĆENITO.

Skijanje nije tako teško, kako izgleda! Opasnost ozlede je minimalna, te niti iz daleka ne prijeti u punoj mjeri, kako si to neupućeni zamišljaju.

Ove dvije predrasude, koje su mnogoga od tog zdravog sporta odvratile, treba s pravom sasvim zabaciti.

Skijanje je balansiranje, kod kojega gipkost u kukovima igra najveću ulogu. Pomoću kukova prenaša se potrebno težište tijela lijevo ili desno, naprijed ili natrag.

Balansirati se ne može sa ukočenim tijelom. Potrebno je s toga, da nam tijelo za vrijeme vožnje bude neukočeno, a što je najglavnije, koljena nam uvijek moraju biti nešto skućena i elastična.

Čovjek je redovno mnogo spretniji nego li to sam misli. Tako je i sa skijanjem. Treba probati, pa onda prosuđivati-

Dobro je da svaki početnik prije polaska na snijeg steče neko predznanje o skijima i skijanju. To se postizava polaskom poučnih predavanja o skijanju, te polaskom t. zv. »suhih tečajeva za skijanje. Dužnost je raznih zimsko-sportskih udruženja, kao saveza, potsaveza i pojedinih klubova, da ovakova predavanja i tečajeve prije svake zimske sezone priredjuju.

Početnik, koji imade teoretskog i praktičnog predznanja o skijanju, uštedjuje kod učenja na snijegu pola muke!

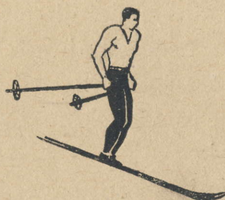
Tko nema prilike da posjećuje ovakova predavanja i tečajeve, neka se posluži dobrom knjigom, koja mu neće sasvim nadomjestiti živu riječ predavača, ali u svakom će mu slučaju biti dobra pomoć.

Na samom snijegu treba početnik ponajprije proći obuku ski-tečaju, a ako ovakovih nema, treba umoliti prvog starijeg skijaša, kojeg se sretne za nužni savjet i prvu obuku.

Samouki' skijaš gubi deset puta više vremena i energije od onoga, koji se dade poučavati i savjetovati od starih i iskusnih vozača!

SPUŠTANJE.

Letiti niz strminu i kod toga imati punu vlast nad skijima, to je zapravo glavni užitak kod skijanja!



(Sl. 1.) Ispravno držanje kod spusta. Daske su usko usporedne i jedna nešto pred drugom. Tijelo je okomito na daske. Štapovi se ležerno vuku straga.

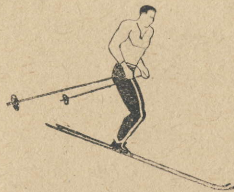
Za prvo vježbanje na skijima, a naročito za spuštanje treba izabrati ne prestrmu i čistu livadu sa slobodnim izlazom, koji se nalazi u ravnici. Ako je snijeg zgažen, tim bolje!

Spuštanje treba vježbati bez štapova.

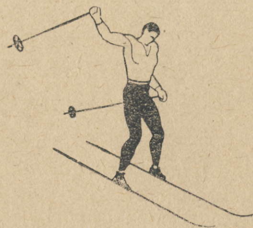
Skije treba za vrijeme vožnje voditi paralelno.

Jedan je ski za pola stope pred drugim. Ovo je potrebno, da se laglje pariraju neravnosti u tlu. t. j. na ovaj se način olakšava balansiranje vozača.

Koljena su nešto ugnuta, te »mekana« t. j. elastična. Treba ih pritisnuti jedno o drugo, da nam skiji ne pobjegnu svaki u svoju stranu.



(Sl. 2.) Loše držanje kod spusta. Tijelo je nagnuto natrag.



(Sl. 3.) Vrlo loše držanje kod spusta. Daske kližu preširoko. Držanje tijela nikakovo.

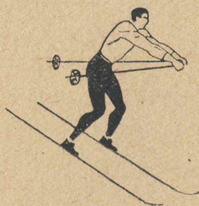
Tijelo je nagnuto naprijed t. j. ono imade uvjeke stajati okomito na skijima. Uradimo li protivno t. j. nagnemo li tijelo unatrag t. j. okomito, u zrak, to će nam skije pobjeći, a posljedica je pad! (Slike 2, 3, 4)

Sa rukama se pomaže zadržati ravnotežu tijela.

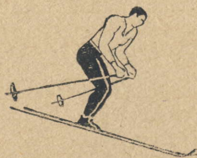
Nakon dva tri pokušaja uspjeti će nam, da se bez pada spustimo obronkom i da se zaustavimo na donjem ravnom dijelu vježbališta.

Spuštamo li se sa štapovima, to ove ležerno vučemo iza sebe.

Kod spuštanja na jakim kosinama tijelo se spusti u duboki čučanj; za ostalo vrijedi pravilo kao gore. Kod dubokog je čučnja otpor zraka manji i time vožnja sigurnija.



(Sl. 4.) Loše držanje kod spusta. Daske klize preširoko. Ruke su sprijeda mjesto straga



(Sl. 5.) Dobar stav za spust na većim strminama.

Kod manjih strmina povećavamo brzinu klizanjem kao u ravnici (Slika 6.) ili poput onoga na ledu.

Prava »skijaška krv« ne boji se pada, jer je snijeg mekan, a svaki je pad i onako korak bliže usavršenju!

PADANJE.

Padanje je vještina, koju redovno naučimo istom onda, kad smo i skijati naučili!

I najiskusniji skijaš pada!

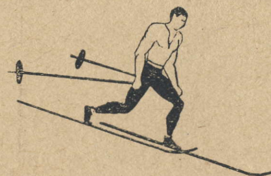
Princip je kod padanja »padaj natrag i postrance«. Ako prije samoga pada duboko čučnemo i napravimo iz tijela što manje klupko, te se tako svalimo natrag, držeći svedj noge što više pritegnute tijelu, to će nam često pad biti ugodna zabava, koju nam kvari jedino snijeg, koji je ušao u rukav!

USTAJANJE.

Na ravnici teže je ustati, nego li na kosini.

Kod pada u ravnici treba ponajprije skije postaviti paralelno i skupa.

Skuči nakon toga koljena i privuci skije što više gornjemu tijelu.



(Sl. 6.) Klizanje niz slabu kosinu.

Jačim trzajem zabaci sad tijelo nad skije i ustani.

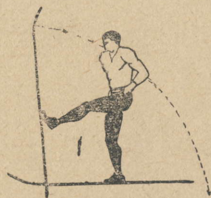
Ako imademo u ruci štapove, to ćemo se jednim od njih poduprti i zabaciti tijelo nad skije.

Padnemo li na kosini, to u prvom redu treba zauzeti takav položaj, da nam gornje tijelo bude položeno uzbrdo, a noge sa skijima nizbrdo. Skije treba kod toga da leže skupa i poprijeko obronka t. j. vodoravno, da nam se kod

ustajanja nebi izmakle ispod nogu. Sada treba skučiti koljena i skije privući ispod gornjeg tijela i ovo pomoću štapa ili ruke, ako vozimo bez štapova — zabaciti na skije.

Ako padnemo tako, da nam glava leži nizbrdo, a noge uzbrdo, to se treba jednostavno na ledjima prevaliti i doći u gore opisani položaj.

Dogadja se, da su nam nakon pada skije tako premješane, da je svako ustajanje nemoguće. U



(Sl. 7.) Prvi dio okreta za 180 stepeni.

ovakvom slučaju nepreostaje drugo, nego skinuti s noge onaj ski, koji nam smeta!

Nakon pada treba s odjeće skinuti snijeg!

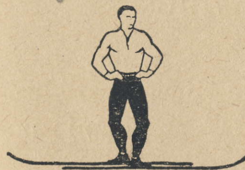
OKRETANJE NA MJESTU.

Radi se o okretaju za 180 stepeni! Duljina dasaka ovdje kao da nam najviše smeta. Ovaj na prvi pogled težak ili bolje reći nespretan okret svladavamo nakon dva tri pokušaja najvećom lakoćom.

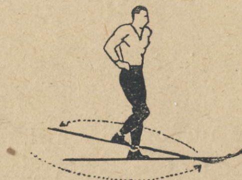
Skije se postave ponajprije usporedno jedna do druge.

Na ovo zabaci se — lijeva ili desna — noga naprijed i u zrak tako, da se ski svojim stražnjim krajem zabode u snijeg.

Ovako uspravno i u snijeg zabodeni ski okrene se sada van i natrag, te se postavi paralelno sa skijem, koji nismo micali. Vršci skija stoje sada u suprotnome smjeru.



(Sl. 8.) Drugi dio okreta za 180 stepeni.



(Sl. 9.) Treći dio okreta za 180 stepeni.

Ako okret radimo sa štapovima, to se u ovome položaju podupremo štapom lijeve ruke lijevo s ledja.

Sada jednostavno prenesemo desni ski u smjer lijevoga.

Na strmim obroncima to je jedini mogući način okretanja. Tu medjutim služi pravilo, da se okret započinje sa donjom nogom. Vješti vozači okreću odmah gornjom nogom, jer se time dobiva na usponu.

Ako je snijeg dubok, to kod prve kretnje nećemo ski zabosti u snijeg, već ćemo ga odmah u zraku okrenuti u protivan smjer i odmah položiti uz još neokrenuti skij.

Na ravnici okrečemo najbrže, ako skočimo u zrak te sa trzajem tijela trgnemo i skije za 180 stepeni. To vrlo rado čine mladi ljudi!

Poluokrete izvadjamo jednostavnim zanašanjem jedne pa druge skije polulijevo ili poludesno.

HODANJE U RAVNICI.

Bolje je govoriti o klizanju u ravnici. Ovdje se kliže u punom značenju te riječi. Ovo klizanje nalići klizanju na ledu. To je gibanje pomoću dugih razvučenih koraka.

Klizanju u ravnici posvečuju početnici vrlo malo pažnje, akoprem je ono u skijaškoj tehnici vrlo važno.

Tehnika klizanja u ravnici zahtjeva ponajprije, da se skije vode paralelno i usko jedna uz drugu.

Vozi se utegnutim koljenima.

Težina tijela sva je na prednjoj skučenoj nozi.

Stražnji je ski neopterećen, te se u momentu naprijed prenosi na nj težina tijela i time mu se daje veći zamah. Stražnjim se skijem ne smijemo otiskivati!

Štapovi ne služe za balans, već jedino za povećanje brzine. Trag u snijegu neprekinut je i uzak.

Za natjecanja treba za klizanje u ravnici naučiti t. zv. trokorak. Pod trokorakom razumijeva se klizanje, kod kojeg nakon dva kratka koraka slijedi jedan dugi sa ispadom. Kratki koraci služe, da se trećem ispadnom koraku dade što veći zamah. Ovaj se zamah t. j. brzina skijaša povećava još više suglasnim radom ruku i štapova.

Trokorak pričinja nam se kao neko bježanje po snježnoj ravnici, kod kojeg na svakom trečem koraku počivamo!

USPINJANJE.

Prije nego li se počnemo uspinjati treba povesti račun o strmini, koja leži pred nama. Vje-



(Sl. 10.) Stav kod klizanja u ravnici.

štom je skijašu potreban samo jedan pogled na strminu, da odmah stvori odluku, na koji će se najlaglji i najkraći način uspeti.

Na visoke i strme obronke uspinjemo se u serpentinama. Kod ovog uspinjanja vodimo skije paralelno uzbrdo samo toliko, da nam se ne skližu natrag. Nutarnje bridove t. j. bridove, koji su uz obronak pritištamo u snijeg t. j. težinom tijela opterećujemo nutarnje bridove. Tijelo stoji uspravno u zrak. Naginjemo li tijelo suviše naprijed, ostati će stražnji djelovi skija neopterećeni te će nam uslijed toga skije klizati natrag.



(Sl. 11.) Raskročno uspinjanje.



(Sl. 12.) Poluraskročno uspinjanje.

Duge serpentine manje umaraju, jer imadu manje zaokreta.

Na kraćim i ne odviše strmim obroncima, te na strmim šumskim putevima upotrebljujemo r a s k r o č n i korak. Težina tijela je na unutarnjim bridovima t. j. kod desnog skija na lijevom, a kod lijevog na desnom bridu.

Kod dugih položenih strmina, koje nam ne

dozvoljavaju direktan uspon, upotrebljujemo p o l u r a s k r o č n i korak. Opterećeni su unutarnji bridovi.

Raskročni i poluraskročni korak umara! Mjesto njih služimo se često koracanjem *polunaprijed uzbrdo*. Kod ovog se uspinjanja *koraca* postrance i naprijed. Trag u snijegu je is-



(Sl. 12a.) Uspinjanje u stepenicama ili stubama.

prekidan. Ako desnom nogom zakoračimo desno postrance i uzbrdo, to moramo lijevi ski prikučiti tako, da ga postavimo za cijelu stopu pred desni. Počinjemo li s lijevom nogom, to ćemo desni ski kod priključenja staviti za duljinu stope pred lijevi.

Vrlo strme i uske obronke prelazimo u *stepenicama* ili *stubama*.

Koji ćemo način kod uspinjanja upotrijebiti često ovisi o karakteru skijaša. Nitko medjutim u pogledu energije nije neiscrpiv! Treba s toga kod uspinjajnja imati na pameti onu narodnu: »Tko polagano ide, dalje dodje!«

RALICA I POLURALICA.
(Kočenje).

Ralicom i poluralicom kočimo t. j. reguliramo brzinu vožnje. Jednom i drugom možemo nadalje zaustaviti vožnju, te konačno pomoću njih mjenjamo smjer vožnje.



(Sl. 13.) Uspinjanje u stepenicama.

Prema rečenome ralica je jedan od najglavnijih sastavnih djelova skijaške tehnike.

Bez poznavanja ralice ne može biti sigurnosti vožnje. Skijaš bez ralice naliči jurećoj lokomotivi, kojoj je pokvarena kočnica ili bolje kolima, koja jure niz strminu, a nemaju kočnice!

Usprkos velikoj važnosti ralice mnogi je skijaš zanemaruje jednostavno s razloga, što je njen stav u početku nenaravan i donekle bolan.

Nenaravnost, a specijalno bol, svakako su oprečni ugodnosti i veselju, koje neispravni sportiste u prvome redu kod sporta traže. Tko nema toliko eneržije, da podnese kod sporta i stanoviti dio napora, ne može biti sportista u pravome smislu.

Kod ralice noge su raširene, ali tako, da se vršci skija dotiću a stražnji su djelovi rašireni.

Obe su noge jednako opterećene.

Koljena su uvinuta i elastična. Što su koljena bliže jedno drugom, tim im je stav bolji i sigurniji.

Donje su plohe skija okrenute van, a nutarnji bridovi skija »stružu« snijeg, t. j. cijelu težinu tijela nose porazdjeljeno unutarnji bridovi. Izravnamo li skije tako, da težina tijela počiva na čitavoj donjoj plohi jednoga i drugoga skija, to će trenje biti manje, a brzina skijaša će se povećati. Što skije jače raširimo, a unutarnje bridove namjestimo da »stružu« snijeg, to će trenje biti veće, a vožnja će se usporiti i konačno sasvim zaustaviti.

Dakle širenjem i sužavanjem skija, te jačim ili manjim opterećenjem nutarnjih bridova skija usporujemo ili pospješujemo vožnju.

Početnici čine najveću grešku time, da pre-

malo rašire noge, da vrške skija ne drže skupa, uslijed čega im skije jednostavno pobjegnu niz strminu!

Isto je tako greška, ako u velikoj brzini smjesta predjemo u ralicu. Posljedica je pad naprijed t. j. licem u snijeg! U ralicu treba s toga prelaziti postepeno.

Kod velikih brzina nemoguće je upotrijebiti ralicu. Potrebno je s toga, da brzinu vožnje regulišemo kočenjem do onog stepena, kod kojeg



(Sl. 14.) Ralica.

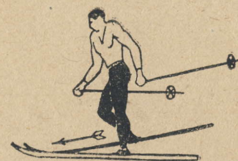
je jošte moguće ralicu upotrijebiti. U ovako velikim brzinama možemo se zaustaviti jedino pomoću zamaha zvanih kristianija i telemark.

Ako obe skije nisu podjednako opterećene kao kod ralice, već se jedna skija — ona koja klizi u smjeru vožnje — jače optereti, a druga koja je zadržala položaj ralice, manje, to dolazimo do *poluralice*. Ovu upotrebljujemo u vožnji poprijeko niz obronak. Gornji je skij kod poluralice opterećen i kliže u smjeru vožnje. Donji je ski medjutim zadržao položaj ralice, te jačim ili slabijim opterećenjem unutar-

njeg brida tog skija polučujemo jače ili slabije kočenje t. j. usporujemo ili ubrzavamo vožnju.

Gornja je noga uvijek nešto u kolejnu skućena, a donja više ispružena, što slijedi iz same naravi položaja skijaša.

Uspješno možemo kočiti t. zv. *poprečnim oklizavanjem*. To je hotimično oklizavanje poprečno punom duljinom skija niz strmi i zaledjeni obronak. Kod ovog su kočenja obe skije položene poprijeko na smjer vožnje. Vr-



(Sl. 15.) Poluralica.

šci su skupa, a krajevi nešto razmaknuti. Kočenje se postizava većim ili manjim opterećenjem bridova, koji priležu uz obronak. Često je dovoljno da opteretimo unutarnji brid dolnje skije a da polučimo željeni uspjeh.

U teškome terenu često se služimo ovim načinom silaženja i kočenja niz strme i zamrzle obronke.

Kod oklizivanja služimo se izdašno i štapovima. Oba se štapa uzmu zajedno i ture ispred tijela u visini kuka u obronak. Donja je ruka u nathvatu, a gornja u pothvatu. Opterećenje šta-

pova redovno ovisi o strmini i vrsti snijega na obronku s kojeg se oklizujemo. Oklizivanje vrlo je srodno poslednjoj fazi zamaha kristianije!

Kočenje štapovima dobar skijaš izbjegava.

Ipak dolazimo u priliku, da i štapove upotrijebimo za kočenje. Kočenje štapovima upotrijebiti ćemo samo onda i ondje, gdje niti jedan od navedenih već kočenja ne možemo s uspjehom upotrijebiti.



(Sl. 16.) Pravilno kočenje štapovima.



(Sl. 17.) Loše kočenje štapovima. Tijelo je nagnuto natrag i na štapove.

Zahvalan teren za kočenje štapovima su strmi, uski i zamrznuti šumski putevi.

Oba se štapa slože u jedan. Desna ih ruka drži nathvatom u visini koljena, a lijeva pothvatom u visini prsiju. Ovako držani štapovi gurnu se u snijeg sasvim uz desni skij i to po prilici u sredini zmedju veza i kraja daske. Tijelo je u čućnju i okomito na skijima. Štapovi su snažno držani uz desno bedro, a opterećenje dobivaju pritiskom ruku.

»Jašenje štapovima« prouzročuje pad i lom štapova!

MIJENJANJE SMJERA VOŽNJE POMOĆU RALICE I POLURALICE.

RALIČNI ZAVOJI.

Prenosimo li kod ralice u usporenoj vožnji težinu tijela na lijevi ski, to će smjer vožnje lagano skretati na desno. Prenesemo li težinu tijela na desni ski, to će smjer vožnje skreniti na lijevo.

Smjer vožnje odredjuje opterećeni ski!

Kod prenosa težine tijela na jedan ili drugi ski treba brzinu usporiti.

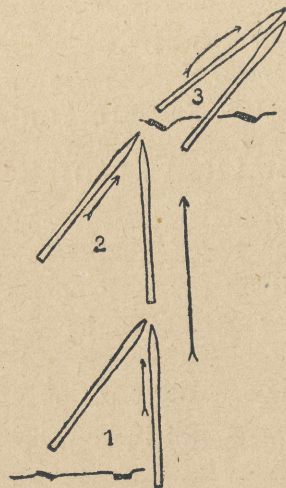
Što je obronak strmiji, to treba brzinu jače smanjiti.

Napravimo li više okreta jedan za drugim, to dolazimo do vožnje u zavojima.

Ralični zavoji nisu za oko elegantni kao kristianija i telemark zavoji, ali su vrlo korisni zbog velike sigurnosti, koju pružaju vozaču.

Kao što se na visoke i duge obronke uspinjemo u serpentinama, tako se i spuštamo s njih u velikim zavojima mjenjajući smjer vožnje pomoću ralice.

Zavoje često pravimo oko štapova, koji nam služe kao potporanj i neki centrum okretaja. Zavoji, koje pravimo oko štapova vrlo su kratki i trgnuti. Taj nagli zaokret nastaje time, što



(Sl. 15. a.) Poluralica na desno.



(Sl. 15. b.) Poluralica na lijevo.

smo težinu tijela sa skije, koja klizi, naglo prenijeli na ski, koji je u poluralici, a oštrinu zaokreta smo pojačali trzajem tijela te priključenjem sad neopterećenog skija u isti položaj i smjer opterećenog skija.

Ovaj nagli zaokret oko štapova, koji je u svojoj poslednjoj fazi jednak poprečnom okliizvanju, nazivamo *potpornom kristianijom.* Pomoću ovog zavoja možemo u velikoj brzini smjesta stati ili promjeniti smjer vožnje.

ZAMAH »TELEMARK« I »KRISTIANIJA«.

Zaustavljanje i mijenjanje smjera u brzoj vožnji ne dade se bez gornjih zamaha niti zamisliti.

Telemark zamah je najelegantnija kretnja skijanja. Kako elegantne stvari nisu uvijek i korisne, to ga je u ovom potonjem svojstvu daleko nadvisio zamah kristianija.

Imade jošte jedna bitna razlika izmedju oba ova zamaha.

Telemark možemo izvadjati samo na jedan način, dok nam kristianija dozvoljava u izvedbi više načina, koji se medjusobno bitno razlikuju.

Karakteristično je za oba ova zamaha, da se brzina vožnje prije njihove izvedbe ne smanjuje.

Oba ova zamaha ubrajamo u red redovitog

skijaškog znanja, te se bez njih dobar skijaš zamisliti ne može.

Telemark i kristianija poslednji su i najljepši biseri na nizu *redovitog* skijaškog umijeća. Njima kao da ukrašujemo konac spuštanja niz strminu i time povečavamo užitak, koji nam daje »letenje« po snijegu.

Slavični skijaši pokazuju svoje umjeće pred početnicima i gledaocima, a naročito pred damama sa telemarkom i kristianiom! Zar je onda čudo, da su ti zamasi toliko primamljivi za početnike? Često vidimo, kako se početnici muče i nastoje prodrijeti u tajnovitost tih zamaha i to odmah nakon što su naučili spuštati se nizbrdo. To izgleda kao da djetetu, koje je naučilo abecedu gurnemo u ruke neku filosofsku knjigu.

Sve ima svoj red, pa tako i učenje skijati. Tko svlada potpunoma sve one vježbe, koje smo u ovoj knjizi prije telemarka i kristianije opisali, taj će i do ovih doći lako i bez muke, jer telemark i kristianija u glavnome nisu drugo nego li neki zbroj sviju tih vježbi!

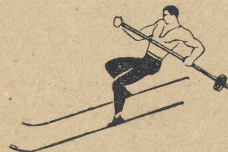
Ovi se zamasi rade na desno i lijevo. Veliki broj vozača svladava ih međutim samo na jednu stranu i to telemark na lijevo, a kristianiju na desno. To rade »dešnjaci«, jer desna noga kod toga imade glavnu ulogu!

Jednostrano se znanje osvečuje svagdje, pa tako i kod skijanja. Treba s toga sve vježbe

jednako učiti već u početku na jednu i drugu stranu. Ovo vrijedi potcrtano za telemark i kristianiju

«TELEMARK»

Za vježbu ovog zamaha treba izabrati ne prestrmu livadu sa ravnim izlazom. Telemark se druži sa »sipkim« snijegom! Debljina snijega 15 do 30 cm.



(Sl. 18.) Loše kočenje štapovima. Daske klize široko. Tijelo je nagnuto natrag i visi na štapovima.

Zamah možemo razdijeliti u dva dijela. Prvi je t. zv. ispadna vožnja, a drugi zaokret. Ova



(Sl. 19.) Ispad za telemark na lijevo.

dva dijela moraju se odjelito učiti, te konačno spojiti.

Ispadni položaj za telemark na lijevo:

Desna se noga pruži daleko naprijed pred lijevu.

Lijevi vrlo malo opterećeni ski vode prsti lijeve noge, jer je peta uzdignuta.

Gotovo cijela težina tijela počiva na desnoj nozi.

Skije se vode usko paralelno, a vršak se lijevog skija naslanja o desnu nogu.

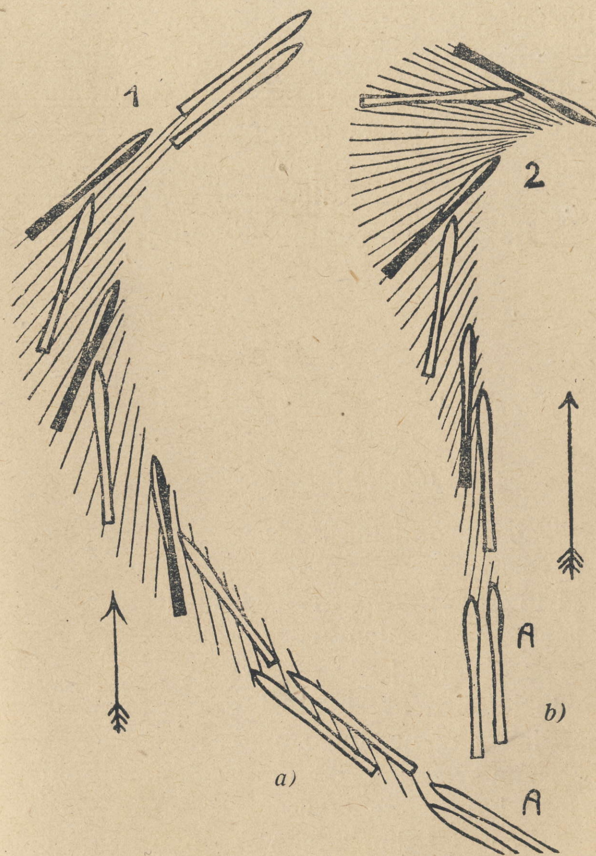


(Sl. 20.) Zamah Telemark.

Vozač nalazi se u d u b o k o m klečečem položaju i to tako, da je potkoljenica desne noge okomita na desni ski, a potkoljenica lijeve noge leži paralelno sa lijevim skijem.

U ovakovom stavu mora se početnik tako dugo spuštati niz strminu, dok ne uhvati potpunu sigurnost. Istom kad se zadobije potpuna sigurnost u vožnji u ovakovom stavu prelazi se na zaokret.

Desna naprijed pružena noga zaokrene lagano vršak skija prema unutra t. j. na lijevo, pri čem će kraj skije sam po sebi otići van. Oba su brida kod toga još *uvijek* jednako opterećeni t. j. lijevi brid tog skija i to ponajprije malo, pa sve jače i jače tako da njime stružemo



(Sl. 21.) a) Telemark zavoj. b) Telemark zamah.

sve snažnije snijeg. To je položaj poluralice, kod koje je sva težina tijela na desnoj nozi, dok lijevi ski klizi gotovo neopterećen, a svojim vrškom naslonjen o desni ski, koji ga uslijed toga okreće u novi položaj t. j. u lijevu stranu.

U momentu kad smo opteretili lijevi brid desne skije moramo postepeno sa tim opterećenjem nagnuti gornje tijelo prema obronku ili bolje prema središtu kruga, koji opisujemo.



(Sl. 22.) Zamah Telemark.

Uslijed promjene pravca vožnje palo bi gornje tijelo u pravac dosadanjeg smjera vožnje, kad to ne bismo parirali ili spriječili nagibom tijela prema centru kruga, koji opisujemo t. j. prema obronku!

Što je obronak strmiji i vožnja brža, to treba tijelo jače nagnuti »unutra«.

Prema svemu što smo do sada kazali najvažnije je kod tog zamaha:

1. Pružiti jednu nogu jako naprijed i opteretiti je. Čim smo je počeli skretati opteretiti unutarnji brid.

2. drugi ski, gotovo neopterećen, voditi usko

usporedno i vršak nasloniti o nogu prednjeg skija.

3. tijelo nagnuti unutra, ali ne unatrag.

Kod redovite vožnje spuštamo se u ispadni položaj nekoliko trenutaka prije mjesta, gdje smo nakanili napraviti telemark.

Zaokret prednjeg skija te prenos težine sa cijele donje plohe tog skija na njegov unutarnji brid mora usliediti postepeno, da se izbjegne pad »van.«

Stražnja se noga imade privući, kad smo zaokret već svršili!

Iz svega što smo do sada o ovome zamahu kazali uvidjeti će pozorni čitaoc, da je ovaj zamah nepodesan, da se njime smjesta zaustavimo, ako je brzina velika. U velikoj brzini možemo pomoću ovog zamaha promjeniti pravac vožnje, a zaustaviti ćemo se tek nakon većeg opisanog luka.

U teškom terenu, gdje se često moramo i u najvećoj brzini zaustaviti tako reći na mjestu, zamjenjuje ovaj zamah potpunoma kristianija.

KRISTIANIJA.

Za vježbanje ovog zamaha treba izabrati strm i čist obronak sa izvoženim snijegom. Kristianiju teže je sistematski naučiti. Često je kao početnici izvedosmo u nuždi, a da nismo znali,

da se taj snažni zaokret s obe daske na jedanput, zove kristianija. Najlaglje ju je izvesti na zamrznutom i zaledjenom snijegu. U sipkome snijegu diže ovaj snažan i brz zaokret toliku »prašinu«, da vozača, ako smo niže mjesta, na par trenutaka izgubimo s vida!

Kod kristianije imademo zadaću, da skije iz pravca vožnje u jednom trenu okrenemo za 90



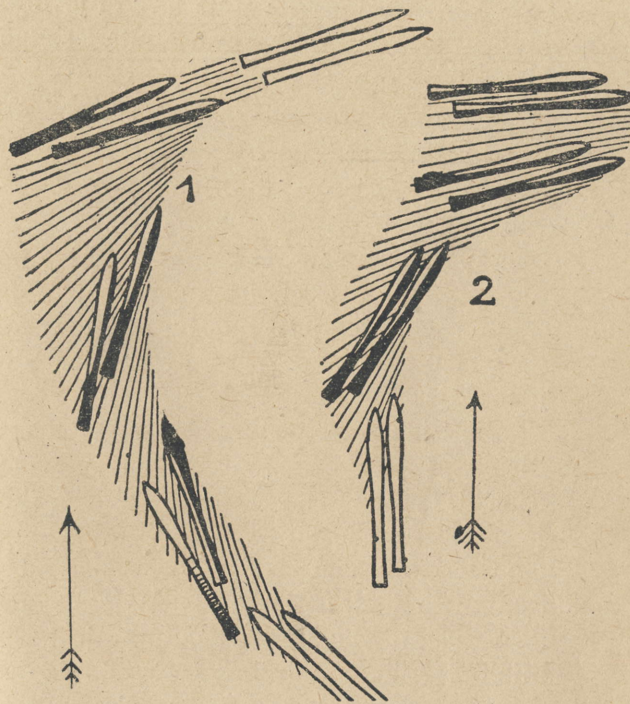
(Sl. 23.) Stav kod »Vučene Kristijanije«.

stepeni i da ih postavimo poprijeko na dosadanji vozni pravac. Uslijed velikoga »struganja« i otpora snijega — obe se skije ovdje punom svojom dužinom opiru u snijeg kao kod oklizavanja — brzina se vožnje naglo smanjuje, dok skijaš konačno ne ostane stajati.

Već smo prije kazali da razlikujemo više vrsti tog zamaha. U glavnome izvadjamo kristianiju ili jednostavnim nagibom gornjeg tijela ili trzanjem donjeg tijela.

Onu prvu, koju izvodimo jednostavnim nagibom gornjeg tijela zovemo »vučenom« a onu

drugu, do koje dolazimo pomoću trzaja donjeg tijela zovemo »trzajnom« kristianijom.



(Sl. 24.) Kristijanija: 1) vučena, 2) trzajna.

Vučena kristianija elegantna je, te se kod njenog izvadjanja ne vidi nikakvo naprezanje tijela. Njen trag u snijegu nalik je polumjesecu.

Najlaglje možemo je izvesti u nepredubokom novome i sipkome snijegu. Izvadja se desno ovako:

1. desna je noga za pola stope pred lijevom; koljena treba da su malo pognuta i skupa stisnuta; skije vodimo usko i stojimo na njima cijelim stopalima.

U ovakovome se stavu spuštamo nizbrdo dok ne dobijemo potrebnu brzinu.

2. Da započnemo zaokret treba: tijelo lagano nagnuti natrag i unutra; težinu tijela prenijeti na desni ski i to tako, da ova u glavnome leži na stražnjem dijelu skije. Težinu tijela postepeno prenijeti na stražnji dio desnog brida. Kod toga imademo osjećaj, kao da je stražnji dio desnoga skija okretište, oko kojega zanosimo prednji dio daske pomoću prstiju. Sva je dakle težina tijela u desnoj peti; a prsti kao da dižu prednji dio daske u zrak; lijevi ski nije opterećen, no držimo ga čvrsto uz desni, te ga zanosimo lagano za ovim.

Ova je kristianija zapravo okret na jednoj i straga opterećenoj skiji, kod čega stražnji dio vanjskog brida jače »struže« snijeg od prednjeg dijela.

Dobra je predvježba ovom zamahu, ako po-

kušamo prenositi težinu tijela sad na jedan sad na drugi stražnji dio skija te kod toga tako nagnuti tijelo unatrag, dok ne dobijemo osjećaj, da će se prednji dio daske dići u vis!

T r z a j n a se kristianija izvodi iz normalnoga stava za spuštanje. Daske vode se usko paralelno sa čvrsto stisnutim koljenima. Ako pravimo zamah na desno, to je desna noga nešto jače opterećena od lijeve. Gornje tijelo i koljena su dosta sagnuti.



(Sl. 25.) Stav kod »Trzajne Kristijanije«



(Sl. 26.) Stav kod »Trzajne Kristianije«.

Zaokret na desno dobijemo oštrim trzajem, koji izlazi ili iz bokova ili iz koljena, te naglim okretajem gornjeg tijela »unutra« t. j. prema epicentru luka, kojeg imademo opisati.

Ova se kristianija može izvesti i tako, da je kod zaokreta — na desno — sva težina tijela samo na desnom bridu lijeve t. j. donje noge, a da desna noga samo »statira« i da se privuče nakon što je zaokret gotov. Dakle obratno nego li je to kod »vučene« kristianije!

Ovaj se zamah nadalje izvodi »širokonožno« u opreci prema do sada opisanim primjerima, koji zahtjevaju usko vodjenje skija.

Često ovise ove i druge nianse trzajne kristi-



(*Sl. 26.) a) (Primjer). Prikaz uspona i spusta.* Lijevo uspon: počinje zavojitim uspinjanjem, slijedi raskrečno pa poluraskrečno. Više gore slijedi u stepenicama.
Desno spust: Prvi zavoj poluralica, pa telemark, klizanje kao na ledu, kočenje ralicom, kristianija (prije plota) te konačno telemark.

anije o vrsti terena, o snijegu, te konačno i o osobi koja ih izvodi.

U teškom terenu izvodi se ovaj zamah i pomoću štapova, koji, zabodeni u snijeg, služe kao neko stabilno okretište oko kojega ćemo opisati luk.

Sa visova spuštamo se u nizinu u zavojima. Vožnju u zavojima nazivaju Norvežani *slalom*. Spuštamo li se u zavojima, a smjer vožnje mijenjamo pomoću zamaha telemarka, to ovakove zavoje nazivamo »telemark-zavoji«. (Telemark-slaloms). Mijenjamo li smjer vožnje pomoću zamaha kristianije, to ovakav zavoj zovemo »kristianija - zavoj«. (Kristianija - sloms).

Razumije se, da kod spuštanja upotrebljujemo sve svoje znanje, pa ćemo kod zavojne vožnje u svrhu okretanja upotrebljavati i ralicu i poluralicu i telemark te razne nianse kristianije, jer ćemo samo u primjeni cijelog svog skijaškog znanja naći potpuno zadovoljstvo.

Bolje upute radi donosimo niže šemu uspona i spuštanja iz koje će čitaoc lako razabrati razne načine uspinjanja i spuštanja!

SKOK PREKO ZAPREKA. POPREČNI SKOK. OBRATNI SKOK.

U zadnjim redovima skijaške tehnike dolazimo do gornja tri skoka, koji svojom smje-

lošću nimalo ne zaostaju za umjetnim skokom sa napravljene skakaonice. Ova su tri skoka zapravo finese skijaške tehnike, pa nije čudo, ako ih svaki dobar skijaš potpunoma ne svladava.

Skočiti u brzoj vožnji preko jedan metar visokog plota sa dugim daskama na nogama zvuči malo nevjerojatno! Ovakav skok zapanjuje gledaoca poradi smjelosti, energije i gipkosti vozača, pa se u ovom pogledu ne može s njime mjeriti niti najbolji skakač sa umjetnog nasipa. Ovaj potonji dolazi do svoje vještine vježbanjem na jednom te istom mjestu, koje je specijalno gradjeno i udešavano za skokove ove vrsti, dok terenski vozač upotrebljuje svoj skok nenadano i neočekivano, da s njime svlada zapreku u terenu, koja mu prijeti pogibijom.

Pogibelj sili svako biče na obranu! I skok skijaša preko nenadane zapreke u terenu smjelo je sredstvo obrane vozača pred pogibijom. Pogibija bila je uzrok, da je skijaš došao na ideju ovakovoga skoka!

Sva tri gornja skoka sa tehničke se strane izvadjaju gotovo isto, a razna su imena dobili po raznim učincima, do kojih njihovom primjenom dolazimo.

Prvim skokom prelazimo razne zapreke, kao položena debla, klade, kamenje, plotove itd. i nastavljamo vožnju u istom smjeru.

Poprećnim skokom svladavamo u glavnome udubinske zapreke, kao jaruge i potoke. Vožnju smjesta prekidamo, čim smo prešli zapreku. Uslijed okreta u zraku padamo s onu stranu zapreke okrenuti za 90 stepeni lijevo ili desno od prvotnog smjera vožnje. To je zapravo kristianija kod koje zaokret pravimo u zraku, mjesto na snijegu!



(Sl. 27.) Stav kod skoka preko zaprijeke.

Obratnim skokom prosledujemo vožnju, ali u obratnom smjeru od onoga, kojim smo vozili prije skoka.

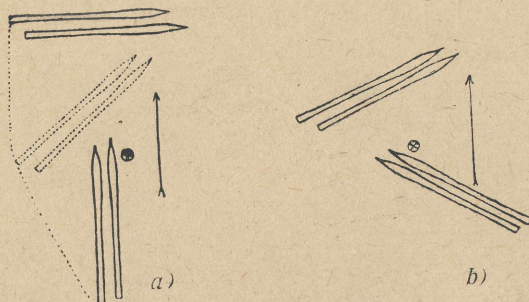
Kod vježbanja skoka preko zapreke spuštamo se prije same zapreke u duboki čučanj. Prije same zapreke tijelo se strelovito uspravi, te odmah slijedi odskok.

Za vrijeme odskoka privuku se noge sa skijima tako k tijelu, da u zraku — nad zaprekom — letimo u čućnju.

Prije doskoka noge se nešto pruže, te služe kao doskočna pera.

Sa niskim izbočinama u tlu, te iz plitkih uvalica, izvadja se ovaj skok lakše, nego li na ravnome obronku ili u ravnici.

Poprečnim skokom svladavamo par metara široku udubinsku zapriječku, te smjesta zaustavljamo vožnju okretom u zraku i poprečnim padom na dosadanji smjer vožnje. Ovime

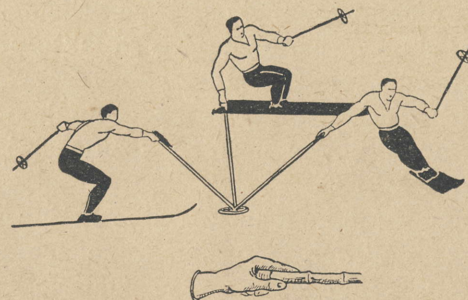


(Sl. 28.) a) poprečni, b) obratni skok.

u tren oka poništujemo dosadašnju brzinu vozača, te ovaj ostaje na mjestu stajati, kao da je pao s neba.

Kad naučimo skok preko zapreka, tada nam je i ovaj skok vrlo jednostavan. Praktički se poprečni skok vježba i izvodi gotovo uvijek sa štapovima. U tu svrhu mora štap biti na vrhu odebeo i ispunjen, jer ga ruka hvata odozgo. Sam kraj štapa upire se o dlan, a prsti ga obuhvate. Nije li vršak štapa obao i ispunjen, lako nažuljimo dlan!

Izvadjamo li skok na desno, to ćemo desni štap obuhvatiti kako smo to gore opisali. Vozač se kliže u čučnju i drži štap pred sobom t. j. šiljak i krplica štapa okrenuti su u smjeru vožnje. Tik pred zaprekom ili mjestom, gdje želimo izvesti skok, zabode se vršak štapa uz vršak desnoga skija.



(Sl. 29.) Poprečni skok i držanje štapa kod istog.

Prije nego li početnik predje na sam skok neka vježba ovaj predpoložaj skoka, da isproba djelovanje čvrsto zabodenog štapa na tijelo vozača. Vozač će, vozeći u tom momentu dalje, osjetiti jaki trzaj te opaziti kako štap, ruka i rame zaostaju. Kod poprečnog skoka imade se ovaj trzaj te otpor zabodenog štapa izrabiti za sam skok!

Ubod štapa, osjet otpora i odskok slijede momentano jedan za drugim, nakon čega se koljena skuče i skije privuku čvrsto k tijelu.

Skijaš lebdi naprijed oduprt o štap, koji ga diže u vis i ujedno okreće na desno, jer je ostao uboden u snijeg.

Do momenta doskoka okrenuli smo se u zraku za 90 stepeni.

Za doskok noge se nešto pruže i poput elastičnih pera pariraju udarac skijaša o zemlju.

Treba pomno paziti, da skije za vrijeme skoka budu skupa i paralelne. To se lakše poluči ako koljena čvrsto stisnemo.

Ako je skok dobro izveden, siječe nakon skoka produženi smjer prvotne vožnje skije po sredini!

Kod poprečnog skoka iz velike brzine skok je mnogo dulji, te je prema tome nemoguće ostaviti štap zaboden u snijeg. Štap se u lijetu izvadi i povuče za sobom!

Poprečnom skoku posve je sličan obratni skok, te se jednako izvodi. Pomoću ovoga ne skačemo u daljinu, već mijenjamo smjer vožnje, koju nakon okreta odmah nastavljamo. Smjer vožnje prije skoka čini sa smjerom vožnje nakon skoka šiljasti kut.

Upotrebljujemo ga kod spuštanja u zavojima niz obronak. Smjer vožnje na zaokretu zavoja ne mijenjamo ralicom, telemarkom ili kristijanijom već ovim skokom.

Skok se ovaj izvodi posve jednako kao i poprečni skok s jedinom razlikom, da se skijaš

diže sa snijega samo toliko, koliko je potrebno za okret skija i tijela u zraku. Okret je ovdje redovno veći od 90 stepeni što nije teško postići, ako se znade, da je ovaj okret zapravo okret oko u snijeg zabodenog štapa.

Ovaj se okret pravi na kosome obronku. S ovog razloga treba paziti, da se daske dobro privuku tijelu, da ne zapnu stražnjim dijelom u obronak.

Od gore opisanih skokova ovaj je najlaglji!

Opisavši ove skokove završujemo tehnički dio skijanja. Tko svlada sve opisane vježbe bez dvojbe je vrstan skijaš. Opaziti će se medjutim, da u ovoj knjizi nismo opisali sve moguće kretnje do kojih skijaš sam dolazi za vrijeme bavljenja na snijegu. Nismo to učinili s razloga, što bi u tom slučaju naša knjiga bila dva puta deblja, dok u drugu ruku ova knjga imade biti tumač temeljnih kretnja skijaša. Ove temeljne kretnje obradjuje na terenu svaki skijaš na svoj način. Nastaju tu razne nianse prigodom upotrebe ralice kod zavoja — Bilgerijeva ralica - zatim kod upotrebe telemarka i kristijanije, te netom opisanih skakova. Sve to medjutim ovisi o energiji, gipkosti i temperamentu vozača te konačno o vrsti snijega.

Svaki skijaš treba s toga, da pomno motri i dobro gleda svoje »drugove po snijegu« dakle poznate mu i nepoznate vozače, kod čega će

uvjeke vidjeti novih kretnja u primjenjivanju temeljnih oblika skijaške tehnike. Često za oko neznatna kretnja znači veliku uštedu energije, a to je glavni kapital svakog vozača, a specijalno skijaša-turista!

UMJETNO SKAKANJE.

Skakanje sa nasipa velika je vještina. Energija čovjeka kao da nije nikada zadovoljna sa postignutim rezultatima, pa svedj traži nešto nova. Energičnome skijašu nije bila dovoljna razonoda u potpunom svladavanju skijaške tehnike, pa je osjećaj ugodnosti, na koji je naišao vozeći u terenu i skačući preko zaprijeka, nastojao da umjetno izgradjenim nasipom poveča.

Nakon prvih primitivnih nasipa i povoljnih rezulata pristupilo se izgradnji modernih skakaonica, kod kojih su primjenjeni svi fizikalni zakoni, koji kod ovakove naprave dolaze u obzir.

Na ovakovim skakaonicama naskoro su bili postignuti zamjerni skokovi u daljinu od 30 do 60 metara.

Tehnika se skakanja sa umjetnih nasipa usavršila i poprimila neke stalne forme. Kod skijanja ova tehnika zauzima sasvim zasebno mjesto i ne može se upotrijebiti u vožnji na terenu.

U jednu ruku skok sa ovakovog nasipa zahtijeva veliku srčanost, mirnoću i gipkost tijela, dok u drugu ruku ni sva ova svojstva ne pomažu, ako se ne pristupi sistematskom i u sitnice točnom vježbanju.

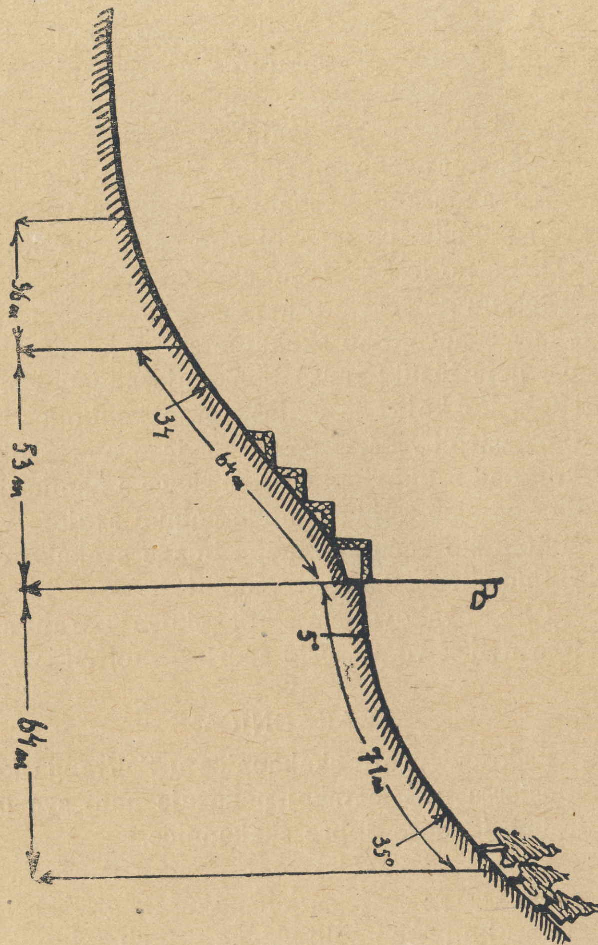
Mnogi u ovakovim silnim skokovima gledaju neku skijašku akrobatiku. Svaku akrobatiku voli publika, pa ni ovoj nije ostala po strani. Obična no teška i često smiona vožnja skijaša u terenu ne će, a i nije nikada privukla toliku silu gledaoca, kao skakanje sa umjetnog nasipa, gdje instikt mase podražuje smjeli i silni skok, do kojeg je skijaš došao velikom vježbom, strpljivošću, te samoprijegorom. Skakač koji pod zvukovima muzike skače s namjerom, da kod znatiželjne publike pobudi svojom vještinom što veću senzaciju, imade svakako dovoljno sličnosti sa akrobatom!

I kod ovakovih smjelih skokova moraju skijaša uvijek voditi čisto sportski motivi!

SKAKAONICA.

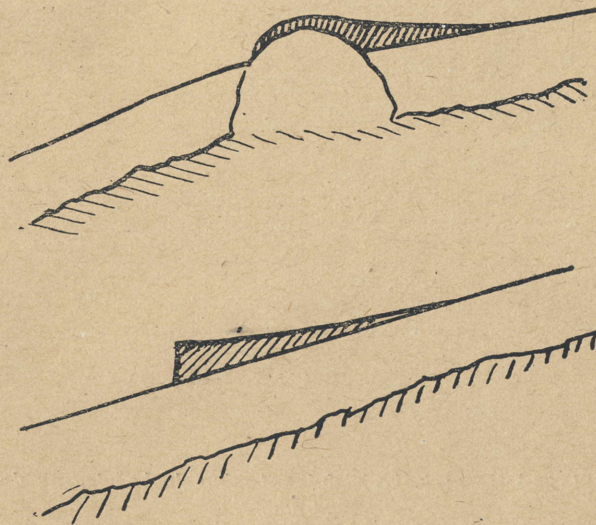
Priloženi profil skakaonice u Selfranga kod Klostersa u Švicarskoj pokazuje nam sve potrebne izmjere dobre skakaonice.

Kako su početnici redovno prisiljeni, da si prvi nasip za svoje smjele pokušaje grade sami, to za njih navadjamo glavne principe, kojih se kod izgradnje skakaonice imadu držati.



(Sl. 30.) *Nacrt skakaonice Selfraga (Klosters) u Švajcarskoj.*

Skakaonica sastoji se iz četiri dijela: naletne staze ili kraće naleta, odskočnog nasipa ili kraće nasipa, doskočne staze, i konačno izleta.

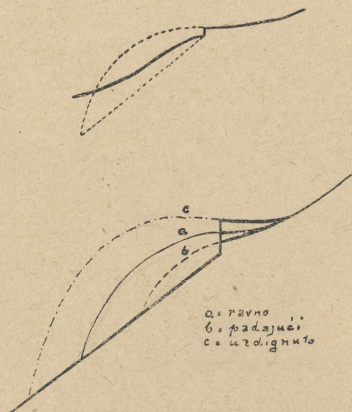


(Sl. 31.) Kako se gradi odskočni nasip za vježbanje u skakanju.

Nasip gradi se iz snijega ili se u terenu bilo kakva zgodna zapreka, kao kamen ili deblo izrabi kao nasip.

Nalet neka ne bude prestrm, ali ipak toliko položen, da nam zalet na nasip bude dovoljno jak. Duljina naleta neka bude što veća, a u nikojem slučaju kraća od 30 metara.

Visina nasipa za početak je 40 centimetara, pa se kasnije postepeno povečava. Širina treba da ima barem duljinu skija. To je potrebno, da u više staza uzmognemo uzimati nalet na



(Sl. 32.) Gore: Kako djeluje strmina doskočnice na duljinu skoka.
Dolje: a) ravan, b) padajući, c) uzdignuti nasip.

nasip. Nalet po jednoj te istoj stazi čini vožnju nesigurnom.

Kod nasipa razlikujemo tri vrste: ravan, padajući i uzdignuti nasip (looping).

Najlaglje se skače sa padajućeg nasipa, pa s toga treba da početnici grade ovu vrst nasipa.

Naletna staza mora postepeno prelaziti u nasip, tako, da kod vožnje ne nastane ispod skija praznina.

Duljina nasipa treba da iznosi barem dvije duljine skija. Ova je duljina potrebna, da se dobije što veća sigurnost za odskok. Ako je duljina prevelika, gubimo na brzini naleta. Na prekratkom nasipu gubimo sigurnost za odskok.

Doskočna staza redovno je strmija od naletne. Strmina doskočne staze djeluje povoljno na duljinu skoka. To se jasno razabire iz gornjeg djela slike br. 29. Strmina neka iznosi barem 20 stepeni.

Doskočna staza treba da postepeno prelazi u izlet t. j. u ravninu na kojoj se poslije skoka zaustavljamo.

Za dobar i siguran skok najbolji je tvrdi, izgaženi snijeg. Snijeg se gazi skijima i to poprijećnim stupanjem i tapkanjem. Na ovaj način treba izgaziti naletnu, a naročito doskočnu stazu. Što je snijeg na ovoj potonjoj bolje zgažen, to je doskok laglje izvesti. Sipak i dubok neizgaženi snijeg pogibeljan je za skakanje. Ako debljina snijega ne iznosi barem 35 do 45 centimetara kanite se skakanja!

Što je doskočna staza strmija, to je sudar težine tijela skijaša sa snijegom manji, a dubljina je skoka veća t. j. skijaš lebdi u zraku, a njegov nam se skok čini impozantnijim.

Prevelika strmina doskočne staze onemogućuje skakaču pravilan i siguran skok. U ovome

je slučaju nemoguće vozaču za vrijeme lijeta postaviti svoje tijelo u okomit položaj na kosinu doskočne staze, te je uslijed toga pad neizbježiv.

Strmina doskočne staze imade prema tome i svoje granice, a te su mogućnost skakača da svojim silama svlada protivno djelujuće prirodne sile.

NA ŠTO SE MORA PAZITI PRI SKAKANJU.

Prije svega potrebna je mirnoća i sabranost duha.

Vježbati treba sistematski a pogrješke odmah u početku ispravljati.

Prve vježbe uvježbamo na niskom nasipu sa malim naletom. Visinu nasipa i duljinu naleta povećavamo postepeno.

Čim osjetimo i najmanji umor, moramo smjesta prekinuti dalje vježbanje.

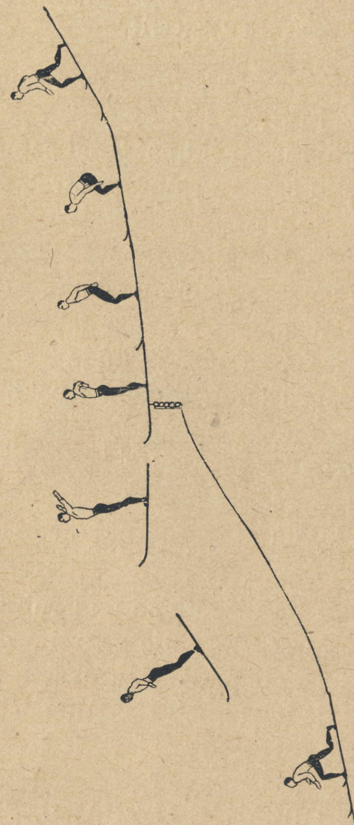
Specijalne teške daske za skakanje treba da su uvijek dobro navoštene.

I kod najprimitivnijeg vježbanja radimo bez štapova.

NALET.

Nalet uzimamo u običnom stavu za spuštanje. Skije vodimo usko uporedno, te jedna za pol stope pred drugom.

Petnaest do dvadeset metara pred nasipom spuštamo se u čučanj, a vrške skija izravnamo



(Sl. 33.) Pregled držanja tijela skakača u svim dijelovima skoka.

t. j. skiju, koju smo držali naprijed povučemo nazad tako, da stoji noga uz nogu. Ruke vise

niz tijelo. Vožnja u čućnju potrebna je za laglji oskok. Disati treba redovno.

ODSKOK.

Približujući se nasipu treba se spustiti u još dublji čučanj i tijelo jako naprijed nagnuti. Paziti da su skije usko skupa. Pred samim rubom nasipa gornje se tijelo upravi strelovitim trzajem. Noge ostaju ispružene. Stojimo na prstima, glavu dignemo visoko, a ramena povučemo natrag. Ruke se za vrijeme odskoka drže različito, te u tome pogledu nema jedinstvenog nazora. Glavno je, da odskok bude izveden mirno sa sasvim ispruženim tijelom i usko vodjenim skijama. U mnogo slučajeva drže se ruke naprijed za vrijeme vožnje u čućnju, a za vrijeme odskoka trgnu se ispruženo natrag i nešto postrance tako, da se vozač nakon te kretnje isprsi.

Odskokom ne dižemo se nad rub nasipa već nastojimo, da se što dulje zadržimo u istoj visini s njime. Kod padajućeg nasipa tone tijelo već nakon jednog metra udaljenosti od ruba nasipa.

DRŽANJE U ZRAKU.

Tijelo imade zadobiti okomiti stav na doskočnu visinu. Što je tijelo mirnije, to je stav

bolji i ljepši. S ovog razloga treba nastojati zapriječiti mahanje rukama. Kruženjem obih ruku poput krila u smjeru dolje natrag, a nad glavom naprijed, dobivamo na daljini skoka. Najljepše je držati ruke malo naprijed i pri tom ih nešto skučiti.

Skije treba držati sasvim jednu uz drugu i prstima ih tiskati prema dolje tako, da dodju u položaj paralelan sa doskočnom strminom. Ovo je medjutim najteže postići!

DOSKOK.

Pred samim dodirom sa doskočnom stazom jedan se ski pruži nešto naprijed, a koljena postanu mekana, da se na taj način što elastičnije parira sudar težine tijela sa snijegom. Kod samog doskoka balansiramo i time osiguravamo ravnotežu tijelo. Po pravilu morale bi skije dotaći snijeg cijelom svojom težinom doistom momentu. Ovo se medjutim rijetko dogadja!

IZLET.

U izletu završujemo strelovitu vožnju zamahom, i to kristianijom, rijeđe telemarkom.

Konačno naglašujemo, da skakač imade u prvome redu paziti na stil skoka a u drugome redu na daljinu skoka. Što je skok dalji, stilski

ga je teže izvesti. Daleki i stilski dotjeran skok ideal je svakoga skijaša.

HIGIJENSKI SAVJETI.

Skijanje kao i svaki drugi šport ima u prvome redu služiti zdravlju. Tko pokvari ili naškodi zdravlju ne smije bacati krivnju na skijanje, već na sebe samog.

Zdrav razum te poznavanje glavnih pravila o vladanju skijaša u terenu dovoljno je, da se zaštitimo od svake nedaće.

Skijaš, koji u žedji jede snijeg može biti siguran, da će sutradan osjetiti grlo! Ako nema dalnjih posljedica može biti sretan!

Na putu, za vrijeme kraćih odmora, te nakon dolaska u planinsku kuću ne smije piti skijaš ništa hladna, dok se tijelo nije sasvim ohladilo. Ako je tijelo i hladno, toplo piće prije utrnjuje žedj, nego li hladno! To je fiziološki zakon. Želudac mora svaku tekućinu ugrijati do stanovitog stepena, da uzmogne tijelu povratiti znojenjem izgubljenu materiju. Pijemo li toplo piće, ta je procedura mnogo kraća!

Termos boca napunjena toplim čajem, kavom, mlijekom ili kakaom najbolji je čuvar našeg zdravlja!

Kuhalo na žestu dobavlja nam u roku od par minuta na svakom mjestu toplo piće, a tko

se ovih par minuta ne može suzdržati i pije hladno, ne smije za posljedice kriviti skijanje!

Skijanje troši tjelesnu snagu relativno brže, nego li drugi sportovi. Oporavlja nas odgovarajuća hrana. Masne i slatke stvari u ovu su svrhu najbolje. Prema tome glavna je hrana na «turama» slanina i maslac, slatko voće i kolačići. Od suviše mesa postajemo tromi. Tromost nastupa ako se za ručkom nabubamo!

Alkohol pomaže samo momentano, nakon toga nastupa tromost u povećem izdanju. Veće uživanja alkohola u velikoj studeni pogibeljno je, jer povećava pogibelj nahlade i zamrznuća!

Za velike napore dobro nas pripravlja crna kava. Od modernih medicinskih sredstava na prvo mjesto dolazi Ovomaltin.

Zamrznuto mjesto na tijelu neosjetno je, bijelo i beskrvno. Ribanje tog mjesta sa snijegom najsigrunije sredstvo, da to mjesto oživimo. Kod toga nastaju bolovi. Naglo je grijanje zamrzline vrlo opasno.

Dobra i suha odjeća, te neprestano gibanje zaštićuju nas od nazeba. U velikoj studeni dobro je i lice — zajedno sa nosom i ušima — namazati bilo kojom masnom tvari. U nuždi je u tu svrhu vrlo dobra slanina!

Znojenje možemo regulirati. Činimo to regulacijom topline tijela. Ovo postizavamo ili da smanjujemo brzinu hoda ili skidanjem suviš-

ne odjeće, te otkapčanjem odijeće. Vrat treba da bude otkopčan!

Znojenje je često uslijed raznih okolnosti nemoguće spriječiti. Za vrijeme kraćih odmora treba stoga zakopčati odjeću i zaogrnuti se kojim rezervnim dijelom iz uprtnjače. Lijenost se tu naradje osvećuje.

Ako smo prisiljeni zadržavati se dulje vremena na otvorenom ili kad stignemo do skloništa, jedina je sigurna zaštita zdravlja izmijeniti znojnu košulju sa rezervnom suhom iz uprtnjače. Prije nego li navučemo suhu košulju treba dobro izbrisati mokro tijelo. Činimo li ovu izmjenu košulje na otvorenome prostoru treba — ako je vjetrovito — naći bilo kakav zaklon od vjetra, a ako je vrijeme mirno, činimo to bez bojazni na svakome mjestu!

Studen probija i najtopliju odjeću, ako je košulja mokra!

Kod mnogih skijaša nastupa u potkoljenici neka bol kao nakon udarca tupim predmetom po kosti. Kod napora treba da je cirkulacija krvi potpunoma slobodna. Slobodnoj cirkulaciji redovno smetamo na nogama pritegnuvši bilo kakvu podvezicu suviše jako. To se dogadja često kod turista i skijaša, koji nose ovoje. Ova bol kad jednom nastupi traje i po dva dana ! Treba stoga paziti kod pritezanja podvezica i ovoja!

Kod nažuljeva bilo koje vrsti pomaže nam čisti loj, pa vazelin ili »mast za djecu«.

Preveliki napor škodi zdravlju! Svaki skijaš a naročito onaj, koji sudjeluje na skijaškim natjecanjima, mora poznavati svoje sile ili bolje granicu, do koje smije ići! Naruši li suviše velikim naporom zdravlje, mora kriviti opet samo sebe!

(Konac.)

MALA ŠPORTSKA BIBLIOTEKA

BROJ 3.



NOGOMET

NAKLADA ST. KUGLI ZAGREB ILICA 30

NOGOMET

Taktika, trening i tehnika. S pravilima »off-side-a« i nogometnim pravilima. S 44 slika. Sastavio kap. Ralf Hoke. D 22.—

Br. 18.

Športska masaža

Potrebni priručnik za svakog aktivnog športaša. Sastavljen po fiziološkom i anatomskim principima na znanstvenoj podlozi. S mnogo slika. Izlazi u junu 1925.

HAZENA

S pravilima igre, opisom te tumačenjem. Zdrava i lijepa igra za odrasle djevojke treninga, taktike. Sastavio kap. Ralf Hoke, akad. učitelj športa. Urešeno s mnogo slika. Cijena D 18.—

MALA ŠPORTSKA BIBLIOTEKA

BROJ 4.



HAZENA

NAKLADA ST. KUGLI. ZAGREB ILICA 30

ĐIU-ĐICU

Najbolji sistem uspješne samoobrane u slučaju pogibelji. Sastavio trener zagrebačke policije, kap Ralf. Hoke. Cijena D 20.—

MALA ŠPORTSKA BIBLIOTEKA

BROJ 15.



ĐIU ĐICU

NAKLADA ST. KUGLI. ZAGREB ILICA 30

MALA ŠPORTSKA BIBLIOTEKA

BROJ 9/10



NAKLADA ST. KUGLI. ZAGREB ILICA 30

Uzgoj i dresura pasa

Prevod znamenite knjige K. Mosta. S mnogo slika. — Sadržaj: Psihologija obuke — O praksi uvježbanja — Vježbanje u pojedinostima (vodanje na uzici, slobodno trčanje, polajeganje, skakanje. — Obuka redarstvenog psa). Cijena karton. D 25.—

1758